



**PEMBINAAN PRESTASI ATLET TARUNG DERAJAT DI
SATUAN LATIHAN KABUPATEN KUDUS
TAHUN 2018**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh :
Isnaini Mei Kurniasih
6101412155

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Isnaini Mei Kurniasih. 2018. **Pembinaan Prestasi Atlet Tarung Derajat di Satuan Latihan Kabupaten Kudus Tahun 2018**. Skripsi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing : Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd dan Donny Wira Yudha K, S.Pd., M.Pd., Ph.D.

Kata Kunci : **Pembinaan Prestasi, Atlet, Tarung Derajat**

Latar belakang masalah yaitu banyak prestasi yang sudah di peroleh oleh atlet Tarung Derajat Kabupate Kudus. Dengan adanya prestasi tersebut peneliti ingin mengetahui bagaimana pembinaan yang dilakukan khususnya di Kabupaten Kudus. Fokus masalah penelitian ini adalah Pembinaan Prestasi Atlet Tarung Derajat di Satuan Latihan Kabupaten Kudus Tahun 2018. Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui dan mendeskripsikan (1)Pembinaan pemassalan, pembibitan, dan prestasi Tarung Derajat di Kabupaten Kudus. (2)Kondisi pengurus, pelatih, atlet, dan program latihan yang dijalankan di Kabupaten Kudus. (3)Organisasi dan pendanaan untuk cabang olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Kudus (4)Kondisi sarana dan prasarana cabang olahraga Tarung Derajat.

Metode penelitian ini bersifat etnografi dengan teknik pengumpulan data berupa observasi partisipasi dan wawancara. Observasi partisipasi melibatkan peneliti dalam setiap kegiatan dan melakukan pengamatan pada aktivitas Tarung Derajat di Kabupaten Kudus. Wawancara yang di lakukan adalah wawancara yang mendalam, membuat peneliti dapat berinteraksi langsung dengan para informan untuk menggali informasi yang lebih dalam tentang beladiri Tarung Derajat khususnya di Kabupaten Kudus.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa pembinaan sudah memacu pada proses pembinaan prestasi. Pelatih satuan latihan yang ada di Kabupaten Kudus masuk dalam kategori baik. Banyak atlet yang berbakat dan berpotensi untuk meraih puncak prestasi. Kepengurusan sesuai dengan tugasnya masing-masing. Dana yang diperoleh berasal dari KONI, donator, sponsor, pengurus, dan pelatih. Progam latihan yang dilakukan sudah berjalan dengan lancar, pelatih juga sudah memberikan progam latihan dengan baik.

Kesimpulan dan saran, pelatih satuan latihan yang ada di Kabupaten Kudus masuk dalam kategori baik. Sarana dan prasarana yang dimiliki satuan latihan di Kabupaten Kudus belum sepenuhnya memadai, dan perlu adanya penambahan sarana dan prasara untuk menunjang latihan agar lebih maksimal lagi. Dari segi kepengurusan belum berjalan sesuai dengan tugasnya masing-masing karena ada beberapa pengurus yang belum aktif dalam mengembangkan Tarung Derajat di Kabupaten Kudus dikarenakan beberapa faktor kesibukan masing – masing pengurus. Dana yang diperoleh berasal dari KONI, donator, sponsor, pengurus, dan pelatih. Progam latihan yang dilakukan sudah berjalan dengan lancar, pelatih juga sudah memberikan progam latihan berupa fisik, mental, dan taktik agar kemampuan atlet Kabupaten Kudus semakin meningkat dan maksimal.

ABSTRACT

Isnaini Mei Kurniasih. 2018. **Enhancing Achievement of Tarung Derajat Athletes in Satuan Latihan Kudus Regency 2018**. Undergraduate Thesis of Department of Physical Education and Recreation in the Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Semarang. Advisor: Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd and Donny Wira Yudha K, S.Pd., M.Pd., Ph.D.

Keywords: Achievement Coaching, Athlete, Tarung Derajat

The background of the problem is that many achievements have been obtained by the athletes of Tarung Derajat Kabupaten Kudus (Kudus Regency). With these achievements the researcher wanted to find out how the training was carried out, especially in Kabupaten Kudus. The focus of this research problem is Achievement Coaching of Tarung Derajat Athletes in Satuan Latihan Kabupaten Kudus in 2018. The objectives of this study are Knowing and describing the (1)Coaching of massing, nursery, and achievements of Tarung Derajat in Kabupaten Kudus. (2)Conditions of administrators, trainers, athletes, and training programs carried out in Kabupaten Kudus. (3)Organization and funding of Tarung Derajat in Kabupaten Kudus (4)Condition of facilities and infrastructure possessed by Tarung Derajat.

This method used in this research is ethnographic with data collection techniques in the form of participant observation and interview. Observation of participation involves researcher in each activity and observes the activities of Tarung Derajat in Kabupaten Kudus. The interview was conducted in-depth interview, allowing the researcher to interact directly with the informants to dig deeper information about Tarung Derajat martial sport especially in Kabupaten Kudus.

The results of the study concluded that the coaching had spurred on the process of achievement coaching. The training unit trainers in Kabupaten Kudus are included in the good category. Many athletes are talented and have the potential to reach the peak of achievement. The management is according to their respective duties. Funds obtained come from KONI, donors, sponsors, administrators, and trainers. The training program has been running smoothly, the trainer has also provided training programs well.

The researcher draw some conclusions and suggestions including the trainers in Kabupaten Kudus are included in the good category. The facilities and infrastructure in the training unit in Kabupaten Kudus are not yet fully adequate, and there is a need for additional facilities and infrastructure to support the training to be even more maximal. In terms of management, it has not been running in accordance with their respective duties because there are some committees who have not been active in developing Tarung Derajat in Kabupaten Kudus due to several busy factors. Funds are gained from KONI, donors, sponsors, administrators, and trainers. The training program has been running smoothly, the trainer has also provided training programs in the form of physical, mental, and tactic so that the abilities of the athletes in Kabupaten Kudus are increasing and maximizing.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ISNAINI MEI KURNIASIH
Nim : 6101412155
Jurusan/ Prodi : PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : "Pembinaan Prestasi Atlet Tarung Derajat di Satuan Latihan Kabupaten Kudus Tahun 2018".

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain. Baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima kutipan sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 5 Juli 2019

Yang Menyatakan



Isnaini Mei Kurniasih

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "**Pembinaan Prestasi Atlet Tarung Derajat di Satuan Latihan Kabupaten Kudus Tahun 2018**" telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

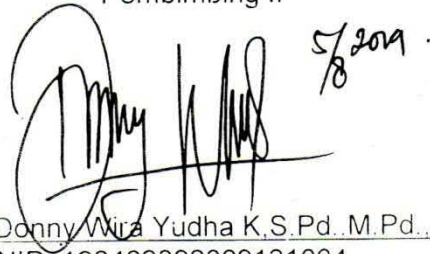
Tanggal :

Pembimbing I



Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd
NIP.197508252008121001

Pembimbing II



Donny Wira Yudha K.S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP. 198402292009121004

Menyetujui.
Ketua Jurusan PJKR





Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP. 196109031988031002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Isnaini Mei Kurniasih NIM 6102412155, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, judul "**Pembinaan Prestasi Atlet Tarung Derajat di Satuan Latihan Kabupaten Kudus Tahun 2018**" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari *Jumat, 16 - 8 - 2019*.

Panitia Ujian


Ketua
Prof. Dr. Tangiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001


Sekretaris
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP. 196109031988031002

Dewan Penguji

Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197511052005011002

(Penguji 1)

Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd
NIP: 197508252008121001

(Penguji 2)

Donny Wira Yudha K, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP: 198402292009121004

Penguji 3

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Nilai seseorang sesuai dengan kadar tekadnya, ketulusannya sesuai dengan kadar kemanusiaannya, keberaniannya sesuai dengan kadar penolakannya terhadap perbuatan jahat dan kesucian hati nuraninya sesuai dengan kadar kepekaannya terhadap kehormatan dirinya. (Khalifah Ali bin Abi Talib)”.

PERSEMBAHAN:

- Ayah (alm. Kardoyo) dan Mama (Hj. Siti Amanah) tercinta atas doa, dukungan, kasih sayang dan perjuangan yang tak henti-henti untuk saya.
- Kakak kandung perempuan saya Sulung Yosi Purnamasari, S.Pd atas dukungan dan kasih sayangnya selama ini.

KATA PENGANTAR

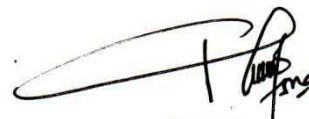
Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan hidayahnya. Shalawat dan salam semoga selalu dilimpahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga beliau, para sahabat dan orang-orang shalih hingga akhir zaman sehingga penulis memperoleh kekuatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pembinaan Prestasi Atlet Tarung Derajat Di Satuan Latihan Kabupaten Kudus Tahun 2018”. Melalui skripsi ini penulis banyak belajar sekaligus memperoleh pengalaman-pengalaman baru secara langsung, yang belum diperoleh sebelumnya dan diharapkan pengalaman tersebut dapat bermanfaat dimasa yang akan datang.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penelitian ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan sumbangan saran dari segala pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
4. Dosen Pembimbing, Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd. dan Donny Wira Yudha Kusuma, S.Pd., M.Pd., Ph.D. atas bimbingan, saran dan dukungannya.
5. Pengurus Tarung Derajat Provinsi Jawa Tengah yang telah memberikan ijin penelitian skripsi.

6. Pengurus, pelatih, dan atlet Kodrat Kabupaten Kudus yang telah memberikan ijin penelitian skripsi.
7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan baik materiel maupun spiritual sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena kritik dan saran semua pihak senantiasa penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya.



Penulis,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
ABSTRAK	II
HALAMAN PERNYATAAN	IV
HALAMAN PERSETUJUAN	V
HALAMAN PEGSAHAN	VI
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	VII
KATA PENGANTAR	VIII
DAFTAR ISI	IX
DAFTAR TABEL	XII
DAFTAR GAMBAR	XIII
DAFTAR GRAFIK	XIV
DAFTAR LAMPIRAN	XV
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Fokus Masalah.....	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Pembinaan, Pemassalan, dan Pembibitan.....	7
2.1.1 Pembinaan	7
2.1.2 Pemassalan	8
2.1.3 Pembibitan	9
2.2 Prestasi	10
2.3 Pelatih	12
2.3.1 Kriteria Pelatih	13
2.3.2 Tugas Pelatih	13
2.3.3 Peran Pelatih	14
2.4 Atlet	15
2.4.1 Kepribadian dan Perilaku Atlet	15
2.5 Metode Latihan	17
2.5.1 Prinsip Latihan	17
2.5.2 Progam Latihan.....	21
2.5.3 Tahapan Latihan	24
2.6 Organisasi	26
2.6.1 Pengertian Organisasi.....	26
2.6.2 Hakikat Organisasi.....	26
2.6.3 Prinsip Organisasi.....	27
2.7 Pendanaan	28
2.7.1 Sumber Dana.....	28
2.8 Prasarana dan Sarana	29
2.9 Tarung Derajat.....	30
2.9.1 Sejarah Tarung Derajat.....	30
2.9.2 Lambang Tarung Derajat	33
2.9.3 Tujuan Seni Beladiri Tarung Derajat	34
2.9.4 Tradisi dalam Beladiri Tarung Derajat	34
2.9.4.1 Penggunaan Pakaian Latihan	34
2.9.4.2 Penggunaan Sabuk Latihan.....	35

2.9.4.3 Penggunaan Lambang	35
2.9.4.4 Tatacara Sikap dan Penghormatan.....	36
2.9.4.5 Acara Buka atau Tutup	37
2.9.4.6 Memaknai Kata Beladiri Dalam Tarung Derajat.....	37
2.9.4.7 Berlatih Untuk Tarung Derajat.....	37
2.9.4.8 Otot, Otak, Nurani	38
2.9.4.9 Unsur Daya Gerak	38
2.9.5 Tingkatan Tarung Derajat.....	39
2.10 Pembinaan Prestasi dan Pengembangan Tarung Derajat.....	42
2.11 Kerangka Konseptual.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	46
3.1 Pendekatan Penelitian	46
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	47
3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Penelitian	48
3.3.1 Instrumen Penelitian	48
3.3.2 Teknik Pengumpulan Data	51
3.3.2.1 Pengamatan (<i>Observasi</i>)	51
3.3.2.2 Wawancara (<i>Interview</i>)	52
3.3.2.3 Dokumentasi.....	52
3.4 Analisis Data	53
3.4.1 Reduksi Data (<i>Reduction</i>)	53
3.4.2 Penyajian Data (<i>Display</i>).....	54
3.4.3 Conclusion Drawing/Verification.....	54
3.4.4 Diagram Miles and Huberman.....	54
3.4.5 Triangulasi Data	55
3.4.5.1 Triangulasi Sumber	56
3.4.5.2 Triangulasi Teknik.....	56
3.4.5.3 Triangulasi Waktu	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
4.1 Hasil Penelitian	58
4.1.1 Pembinaan Prestasi Kabupaten Kudus	59
4.1.2 Sarana dan Prasarana Kabupaten Kudus	62
4.1.3 Profil Pelatih dan Progam Latihan Kabupaten Kudus	63
4.1.4 Organisasi dan Pendanaan Kabupaten Kudus.....	65
4.2 Pembahasan.....	67
4.2.1 Satuan Latihan di Kabupaten Kudus	67
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	77
5.1 Simpulan	77
5.2 Saran	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Responden Penelitian.....	47
2. Kisi – Kisi Instrumen Penelitian	49
3. Kisi – Kisi Indikator Penelitian Pengamatan (<i>Observasi</i>).....	51
4. Kisi – Kisi Indikator Penelitian Wawancara (<i>Interview</i>)	52
5. Kisi – Kisi Indikator Penelitian Dokumentasi.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Pembinaan prestasi olahraga ditinjau dari teori piramida	11
2 Faktor Pendukung Prestasi	12
3 Proses Superkompensasi	19
4 Proses Terjadinya <i>Reversible</i>	20
5 Proses Latihan Jangka Panjang.....	22
6 Tahap Latihan	24
7 Pribadi Mandiri (Logo Tarung Derajat)	33
8 Makna Logo Tarung Derajat.....	34
9 Pembagian Sertifikat Lulus Ujian Kenaikan Tingkat	35
10 Pakaian Latihan Tarung Derajat.....	36
11 Sabuk Tarung Derajat	39
12 Kerangka Konseptual.....	44
13 Komponen dalam analisis data (<i>flow model</i>)	55

DAFTAR GRAFIK

Grafik

Halaman

1. Hasil Prestasi Atlet Kabupaten Kudus.....	60
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Salinan Usulan Tema dan Judul Skripsi	87
2. Salinan Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi	88
3. Salinan Pengesahan Proposal	89
4. Salinan Surat Penelitian	90
5. Salinan Surat Balasan Penelitian	92
6. Daftar Responden	94
7. Kisi-kisi Instrumen Pertanyaan	95
8. Indikator Penelitian	97
9. Salinan Pendoman Wawancara	99
10. Salinan Hasil Wawancara	110
11. Salinan Surat Keputusan Pengurus Kodrat Kabupaten Kudus	133
12. Salinan Sertifikat Pelatih	136
13. Salinan Sertifikat Atlet	137
14. Salinan Jadwal Latihan Kodrat Kabupaten Kudus	146
15. Salinan Daftar Prestasi Atlet Tarung Derajat Kabupaten Kudus	146
16. Dokumentasi Penelitian	149

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga sekarang ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, terutama dengan banyaknya jenis cabang olahraga yang dapat dilakukan sesuai dengan minat dan bakat serta setiap manusia memiliki tujuan masing-masing dalam melakukan kegiatan olahraga. Ada empat dasar yang menjadi tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga. Pertama adalah melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi, yaitu melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang dilakukan dengan penuh kegembiraan, santai, semuanya berjalan tidak formal baik tempat, sarana maupun peraturannya. Kedua adalah melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, kegiatan olahraga ini dilakukan secara formal dengan tujuan yang cukup jelas yaitu mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga. Ketiga adalah melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Semuanya dilakukan secara formal, baik program, sarana serta fasilitasnya dan dibawah asuhan tenaga-tenaga ahli yang profesional. Keempat adalah melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhirnya. Dalam hal ini ilmu pengetahuan yang terkait untuk menggarap manusia sebagai obyek yang akan diolah prestasinya, agar mencapai maksimal dipadukan ke dalam suatu bentuk program terpadu pembinaan prestasi olahraga (Mochamad Sajoto,1988:1-2).

Beladiri merupakan produk budaya suatu bangsa, karena secara naluriah manusia akan selalu terdorong dan berperasaan oleh kondisi masyarakat sekitar atas keinginan melakukan suatu manfaat bagi lingkungannya. Beladiri Tarung Derajat lahir dikawasan Kota Bandung tepatnya di daerah Tegallega, suatu daerah yang pada saat itu memiliki kondisi masyarakat yang penuh dengan tindak-tanduk kekerasan fisik, seperti penganiayaan, perkelahian, pemerasan, penghinaan, dan penguasaan oleh manusia yang tidak bermoral dan tidak bertanggung jawab terhadap kehidupan sehari-hari (Drajat, 2016 :1).

Menurut Sang Guru Tarung Derajat “AA Boxer” (Aa Boxer, 2016 :8) mendefinisikan Tarung Derajat adalah “Ilmu, tindakan moral dan sikap hidup yang memanfaatkan kemampuan daya gerak otot, otak dan nurani secara realitas dan rasional, terutama pada upaya penguasaan dan penerapan 5 (lima) daya gerak moral, yaitu: Kekuatan – Kecepatan – Ketepatan – Keberanian - Keuletan pada sistem ketahanan dan pertahanan diri agresif dan dinamis pada bentuk-bentuk gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, kuncian, hindaran dan gerakan anggota tubuh penting lainnya yang terpola pada teknik, taktik, dan strategi bertahan dan menyerang yang praktis dan efektif bagi suatu ilmu olahraga beladiri.” Untuk mencapai tujuan tersebut maka dibentuk suatu lembaga pendidikan dan pelatihan Tarung Derajat pada tanggal 18 Juli 1972 oleh Sang Guru Tarung Derajat, Guru Haji Ahmad Drajat.

Dasar pembentukan perguruan pusat Tarung Derajat adalah gerak refleksi alamiah yang tercipta perlu di kembangkan melalui pengujian dan pengkajian tentang: (1) Kekhasan, berupa senyawa daya gerak otot, otak, nurani; (2) Teknik-taktik-strategi pembelaan diri; (3) Sifat ilmu dan keilmuannya; (4) Sifat hidup dan kehidupan. Sehingga dapat di tentukan “sistem dan pola” beladiri yang paling tepat

untuk diciptakan dan layak tumbuh serta berkembang di tengah kehidupan masyarakat luas sejalan dan seiring dengan tantangan dan tuntutan hidupnya. Sistem dan pola beladiri yang dimaksud di rumuskan bentuk olah fisiknya melalui sistematika pendidikan dan pelatihan yang teratur, dengan tujuan mampu dikuasai oleh para penekun Tarung Derajat dengan kualitas yang terjamin dan hasil yang merata (Drajat, 2016 :9).

Beladiri Tarung Derajat ini masih jarang di masyarakat baik di tingkat dasar, menengah, maupun perguruan tinggi. Masih banyak masyarakat yang tidak tahu apa itu beladiri Tarung Derajat karena beladiri ini merupakan salah satu beladiri yang baru berkembang dan di setiap daerah penyebarannya belum merata. Saya sendiri baru mengetahui Tarung Derajat di tahun 2014 Karena salah satu dosen saya yang memperkenalkannya, dan sayapun tertarik untuk bergabung dicabang olahraga ini.

Di Jawa Tengah sendiri, Tarung Derajat sudah banyak memperoleh prestasi dan membanggakan nama Jawa Tengah dikanca Nasional. Di Kabupaten Kudus penyebaran Tarung Derajat sudah bagus, dan sudah terdapat beberapa Satlat atau sering disebut Satuan Latihan yang merupakan wadah pembinaan bibit bibit atlet yang berada dibawah tingkat cabang Kabupaten. Melalui satuan latihan tersebut calon atlet dibina dari dasar dan sampai menjadi atlet yang tidak hanya memiliki fisik yang kuat namun mengetahui dan menguasai seluruh teori atau materi sesuai dengan sabuk/tingkatan yang disandangnya. Teori atau materi tersebut yang nantinya akan dijadikan bekal baik sebagai atlet maupun pelatih kedepannya, sehingga keberlangsungan generasi penerus selalu ada. Semakin banyaknya satuan latihan mempermudah dalam proses penjaringan atau

pembibitan atlet guna pembinaan prestasi olahraga Tarung Derajat ditingkat daerah, nasional maupun kedepannya di Internasional.

Di Kabupaten Kudus terdapat 3 Satuan Latihan yaitu Satlat Menara (Pusat), Satlat UMK, Satlat SMAN1 Gebog. Tetapi dari ke tiga Satlat yang berada di Kabupaten Kudus hanya satu yang benar – benar aktif yaitu Satlat Menara (Pusat). Walaupun hanya satu Satlat yang benar – benar aktif, prestasi atlet – atlet Kabupaten Kudus tidak didapat diragukan lagi. Dari hasil observasi, diperoleh hasil bahwa pelaksanaan pembinaan yang dilakukan pada pembinaan pemassalan mengalami kendala karena olahraga Tarung Derajat belum bisa memasyarakat.

Kabupaten Kudus memiliki prestasi yang cukup membanggakan dari tingkat daerah maupun nasional dari jenjang junior maupun senior sehingga mampu membawa nama baik Tarung Derajat Kabupaten Kudus. Hal ini ditunjukkan dengan keikutsertaan beberapa atlet Kabupaten Kudus dalam kejuaraan tarung derajat tingkat Nasional yaitu PON XIX pada tahun 2016 dimana atlet Kabupaten Kudus meraih medali dalam event Nasional tersebut.

Peneliti memilih Kabupaten Kudus sebagai objek penelitian karena peneliti ingin mengetahui bagaimana pembinaan prestasi atlet Tarung Derajat di satuan latihan Kabupaten Kudus, selama ini penelittii melihat prestasi atlet Tarung Derajat di Kabupaten Kudus mengalami naik turun. Dari ulasan di atas peneliti termotivasi untuk mengetahui lebih jauh lagi mengenai pembinaan prestasi atlet Tarung Derajat di satuan latihan Kabupaten Kudus tahun 2018 yang meliputi: (1) Pelaksanaan program pembinaan; (2) Kondisi Pelatih, atlet dan program latihan; (3) Organisasi dan Pendanaan; serta (4) Sarana dan prasarana. Berdasarkan paparan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan

judul “Pembinaan Prestasi Atlet Tarung Derajat di Satuan Latihan Kabupaten Kudus Tahun 2018”.

1.2 Fokus Masalah

Dilihat dari latar belakang yang ada, masalah yang dapat diidentifikasi atau diungkap dalam penelitian ini adalah “Pembinaan Prestasi Atlet Tarung Derajat di Satuan Latihan Kabupaten Kudus Tahun 2018”.

1.3 Rumusan Masalah

Dalam penelitian “Pembinaan Prestasi Atlet Tarung Derajat di Satuan Latihan Kabupaten Kudus Tahun 2018” maka pertanyaan penelitian yang muncul adalah :

1. Bagaimana pemassalan, pembibitan, dan prestasi atlet Tarung Derajat di Satuan Latihan Kabupaten Kudus?
2. Bagaimana kondisi pelatih, atlet, dan program latihan yang dijalankan di Satuan Latihan Kabupaten Kudus?
3. Bagaimana organisasi dan pendanaan untuk cabang olahraga Tarung Derajat di
4. Bagaimana kondisi sarana dan prasarana cabang olahraga Tarung Derajat di Satuan Latihan Kabupaten Kudus?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian diatas maka dapat ditentukan tujuan penelitian tersebut adalah

1. Mengetahui dan mendeskripsikan pembinaan pemassalan, pembibitan, dan prestasi Tarung Derajat di Kabupaten Kudus.

2. Mengetahui dan mendeskripsikan pembinaan pemassalan, pembibitan, dan prestasi Tarung Derajat Kabupaten Kudus.
3. Mengetahui dan mendeskripsikan organisasi dan pendanaan untuk cabang olahraga Tarung Derajat Kabupaten Kudus.
4. Mengetahui dan mendeskripsikan kondisi sarana dan prasarana cabang olahraga Tarung Derajat Kabupaten Kudus.

1.5 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian mengenai pembinaan atlet Tarung Derajat di satuan latihan di Kabupaten Kudus, peningkatan dan pembinaan diharapkan akan dapat memperoleh dan mempunyai manfaat atau nilai sebagai berikut :

1. Sebagai masukan bagi atlet dan pelatih dalam upaya peningkatan prestasi atlet di satuan latihan Kabupaten Kudus.
2. Sebagai sumbangan informasi yang dapat diterapkan dan bahan masukan bagi pengurus Tarung Derajat.
3. Sebagai sumbangan informasi Dinpora di Kabupaten Kudus yang di jadikan penelitian.
4. Sebagai sumbangan informasi Koni di Kabupaten Kudus yang di jadikan penelitian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pembinaan, Pemassalan dan Pembibitan

2.1.1 Pembinaan

Menurut Djoko Pekik, Pembinaan adalah usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemassalan, pembibitan dan pencapaian prestasi (Rasyono, 2016: 45). Pembinaan olahraga merupakan suatu usaha yang dilakukan seseorang secara efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematis, tekun dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna (Yulianto, 2015: 2).

Menurut Wibisono, Mencetak atlet potensial tidak bisa dilakukan dengan cara instan, pembinaan berjenjang, kompetensi rutin, pemberian jam terbang, ketersediaan dana pembinaan, fasilitas serta perhatian dari pemerintah menjadi faktor yang penting dalam upaya melahirkan bibit atlet (Rasyono, 2016: 45).

Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis, dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari pemassalan, pembibitan, dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi (Irianto, 2002: 27).

2.1.2 Pemassalan

Pemassalan adalah mempolakan keterampilan dan kesegaran jasmani secara *multilateral* dan *Spesialisasi*. Pemassalan olahraga bertujuan untuk mendorong dan menggerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati langsung hakikat dan manfaat olahraga sebagai kebutuhan hidup khususnya jenis olahraga yang bersifat mudah, murah, menarik, bermanfaat dan massal. Kaitannya dengan olahraga prestasi, tujuan pemassalan adalah melibatkan atlet sebanyak-banyaknya sebagai bagian dari peningkatan prestasi olahraga.

Pemassalan olahraga merupakan dasar dari teori piramida dan sekaligus merupakan landasan dalam proses pembibitan dan pemanduan bakat atlet. Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat merupakan bentuk upaya dalam melakukan pemassalan olahraga. Dalam olahraga prestasi, pemassalan seharusnya dimulai dari usia dini. Bila dikaitkan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, pemassalan sangat baik jika dimulai sejak kanak-kanak, terutama pada akhir masa kanak-kanak (6-12 tahun). Pada masa ini merupakan perkembangan ketrampilan gerak dasar (Hidayatullah dan purnama, 2008:2-3).

Pembinaan Olahraga biasanya dilakukan dari usia dini. Didalam pembinaan pasti ada pemassalan, pemassalan olahraga usia dini disini adalah upaya menggerakkan anak usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh. Ada strategi pemassalan olahraga usia dini antara lain sebagai berikut: (a) Menyediakan sarana dan prasarana olahraga memadai disekolah Dasar; (b) Menyiapkan pengadaan tenaga pengajar olahraga yang mampu menggerakkan olahraga di sekolah; (c) Mengadakan pertandingan antar kelas; (d) Memberikan motivasi baik dari dalam maupun luar; (e) Mengadakan demonstrasi pertandingan atlet-atlet yang berprestasi; (f) Merangsang minat anak melalui

media massa, televisi, video, dan lain-lain; dan (g) Melakukan kerjasama antara sekolah dengan masyarakat khususnya orang tua. Dalam pemassalan olahraga di pendidikan dasar diharapkan tersedianya banyak bibit atlet unggul untuk pencapaian prestasi yang optimal (Junaidi, 2003:4.).

2.1.3 Pembibitan

Pembibitan atlet adalah upaya mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya dikemudian hari, sebagai langkah atau tahap lanjutan dari pemassalan olahraga.

Pembibitan yang dimaksud adalah menyamaikan bibit, bukan mencari bibit. Ibaratnya seorang petani yang akan menanam padi, ia tidak membawa cangkul mencari bibit ke hutan, melainkan melakukan penyamaian bibit atau membuat bibit dengan metode tertentu, misalnya dengan memetak sebidang tanah. Pembibitan dapat dilakukan dengan melaksanakan identifikasi bakat (*Talent Identification*). Dengan cara demikian, maka proses pembibitan diharapkan akan lebih baik (Hidayatullah dan purnama, 2008:3).

Ada beberapa pertimbangan untuk memperoleh bibit atlet unggul adalah sebagai berikut: (a) Bakat dan potensi tinggi dibawa sejak lahir mempunyai andil yang lebih dominan dibandingkan dengan proses pembinaan dan peunjang lainnya, jadi mencari bibit berpotensi sangat penting; (b) Menghindari pemborosan dalam proses pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi tinggi yang dibawa sejak lahir; dan (c) Perlunya di Indonesia digalakkan pencarian bibit atlet unggul pada usia dini.

Seorang atlet pastinya mempunyai karakteristik, di sini atlet bibit unggul karakteristiknya adalah: (a) Memiliki kelebihan kualitas bawaan sejak lahir; (b)

Memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak cacat tubuh, diharapkan postur tubuh yang sesuai dengan cabang olahraga yang diminati; (c) Memiliki fungsi organ - organ tubuh seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, kelincahan, power; (d) Memiliki kemampuan gerak dasar yang baik; (e) Memiliki inteligensi tinggi; (f) Memiliki karakteristik bawaan sejak lahir, yang dapat mendukung pencapaian prestasi prima, antara lain watak kompetitif tinggi, kemauan keras, tabah, pemberani dan semangat tinggi; dan (f) Memiliki kegemaran berolahraga.

Pencarian bibit unggul dilaksanakan oleh tim yang terdiri dari tenaga pendidikan jasmani, pelatih, dokter olahraga, pakar olahraga, psikolog, sosiologi dan antropologi. Cara pencarian bibit unggul antara lain melalui pendekatan yaitu: (a) Observasi Pengamatan; (b) Angket dan Wawancara; dan (c) Tes pengukuran kemampuan fisik (Junaidi, 2003:50).

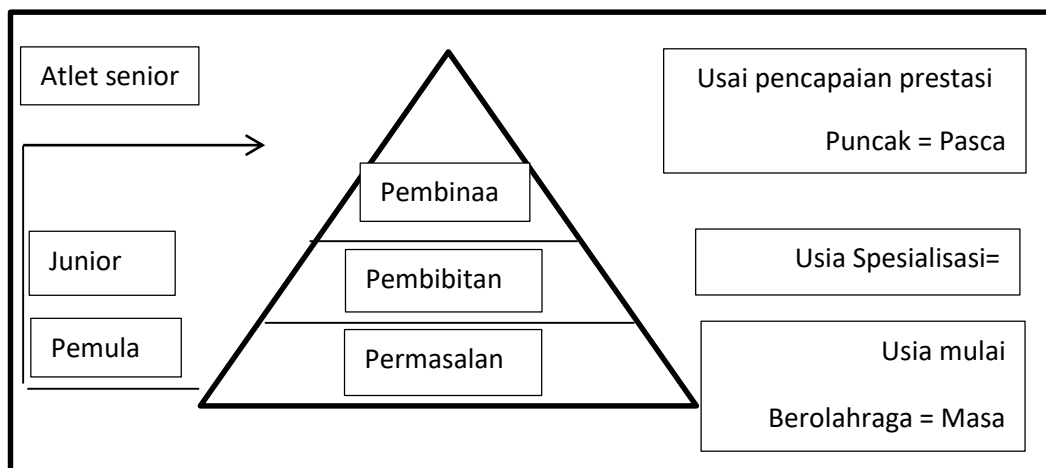
2.2 Prestasi

Prestasi olahraga merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Kompetisi tersebut biasanya dilakukan secara periodik dan dalam waktu tertentu. Pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya merupakan puncak dari segala proses pembinaan, termasuk dari proses pemassalan maupun bembibitan, maka akan dipilih atlet yang makin menampakan prestasi olahraga yang dibina (Hidayatullah dan purnama, 2008:3).

Tahap terakhir dari setiap proses pembinaan adalah tercapainya prestasi tertinggi atau disebut dengan prestasi puncak. Prestasi adalah suatu hasil yang diperoleh dari usaha yang telah dilakukan Dalam mencapai prestasi yang

maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung oleh SDM baik atlet dan pelatih, manajemen dan juga sarana dan prasarana yang memadai (Candra, 2016: 5)

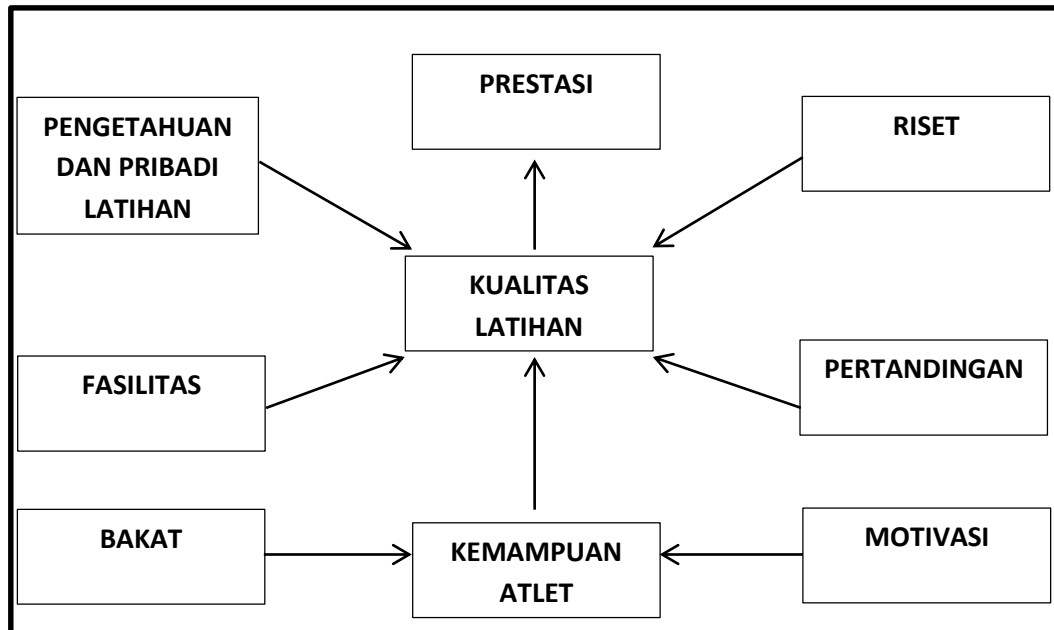
Oleh karena itu, pengorganisasian program pembinaan jangka panjang dapat dikemukakan: (1) masa kanak-kanak berisi program latihan pemula (junior awal); (2) masa adolesensi berisi program latihan junior lanjut yang merupakan usia spesialisasi dalam tahap pembibitan; (3) masa pasca adolesensi berisi program latihan senior yang merupakan usia pencapaian prestasi puncak dalam tahap pembinaan prestasi (Hidayatullah dan purnama, 2008: 4).



Gambar 1 Pembinaan prestasi olahraga ditinjau dari teori piramida, Usia berlatih, tingkat atlet dan tingkat pertumbuhan dan perkembangan atlet.

Sumber: Hidayatullah dan purnama, 2008:4

Usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multi kelompok yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal. Kualitas latihan, merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga, sedangkan kualitas latihan sendiri ditopang oleh faktor internal yakni kemampuan atlet (bakat dan motivasi) serta faktor eksternal meliputi: pengetahuan dan pribadi latihan, fasilitas, pemanfaatan hasil riset dan pertandingan (Irianto, 2002:8-9).



Gambar 2 Faktor Pendukung Prestasi
Sumber : Irianto (2002 : 9).

2.3 Pelatih`

Seorang pelatih merupakan seorang yang memahami benar cara memainkan setiap cabang olahraga, tetapi memilih untuk menjadi pelatih cabang olahraga yang disenanginya tersebut merupakan sesuatu yang berbeda. Pelatih berpengalamanpun akan selalu teringat saat pertama kali menjalankan tugas dalam profesi kepelatihan olahraga (Ambarukmi, 2007:9).

Pelatih berkewajiban memperdulikan keterampilan atlet dalam mencapai jenjang lebih tinggi, sikap ketidakpedulianya akan menyebabkan semua orang yang berkepentingan akan merasa tidak senang dan ini akan menjadikan kontra produktif bagi kepelatihan yang dibangun dengan susah payah. Di sini seorang pelatih harus berkerja keras untuk menciptakan hubungan yang lebih baik dengan pihak-pihak yang berkerja sama dengan dirinya, seperti: Pengurus, wasit/juri, pelatih lawan, orang tua atlet, pelatih lain di kumpulan, keluarga, dan lain-lain (Ambarukmi, 2007: 15).

2.3.1 Kriteria Pelatih

Pelatih yang dihormati diharapkan dapat berperilaku sebagai berikut:

- a. Menanamkan sifat karakter dan gagasan yang diinginkan kepada atlet.
- b. Berpakaian wajar sesuai dengan sesi-sesi yang sedang dikerjakan.
- c. Mempunyai tanggung jawab untuk mempertahankan disiplin disepanjang sesi.
- d. Mempunyai sikap percaya diri, tegas (*assertive*), konsisten, bersahabat, jujur, dan kompeten.
- e. Memberikan pertolongan awal pada luka-luka kecil yang diderita atlet, sehingga memerlukan pemahaman dasar tentang pengetahuan PPPK.
- f. Mengorganisasikan latihan dengan baik, tidak hanya sesi-sesi latihan, tetapi juga pada program-program harian, mingguan, bulanan, dan tahunan.
- g. Memberikan alasan secara tepat terhadap berbagai hal yang dilakukan (jika diperlukan), atau setidaknya dapat memberikan saran-saran yang cukup lengkap tentang tugas-tugas tersebut (Ambarukmi, 2007: 6).

2.3.2 Tugas Pelatih

Menurut Wats and Wats (Pyke, 1991) dalam buku Djoko Pekik (2002:16), tugas seorang pelatih membantu atlet untuk meningkatkan kesempurnaannya. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yaitu menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi demesional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Sehingga jika ada seorang atlet menjadi juara dalam berbagai event, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agamanya dan norma kehidupan masyarakatnya maka hal tersebut merupakan salah satu kegagalan seorang *coach* dalam bertugas (Irianto, 2002:16).

2.3.3 Peran Pelatih

Pelatih tidak hanya memiliki peran tunggal sebagai pengajar keterampilan para atletnya, tetapi juga memiliki peran yang cukup banyak dimana peran ini juga cukup banyak dimana peran ini hanya dimiliki oleh profesi pelatih. Berbagai peran dalam mengemban tugasnya dapat berupa sebagai:

- a. Guru, mengajar dan mendidik atlet agar menjadi manusia yang berilmu, cerdas, dan mampu menjadi manusia yang berkarakter, bermoral, dan bermanfaat.
- b. Instruktur, memberikan instruktur yang harus dilakukan oleh atlet dan memberikan koreksi serta umpan balik menuju gerakan yang efisien.
- c. Orangtua, pelatih perlu memberikan kasih sayang dan berbagai nasihat serta perhatian dan perlindungan yang baik kepada atletnya, agar merasa tenang dan nyaman dalam melaksanakan latihan.
- d. Teman, sebagai teman menerima aduan dan keluhan serta curahan hati para atletnya agar mampu memberikan solusi yang tepat, sehingga atlet merasa percaya diri dan mengalami kemajuan sosial yang baik.
- e. Motivator, dalam proses latihan yang lama dan penuh ujian serta tantangan, pelatih perlu memotivasi atletnya agar tetap berlatih untuk mencapai tujuan yang diharapkan.
- f. Administraktor, pelatih perlu mengelola latihan dan melakukan pencatatan berbagai peristiwa dan data yang telah dicapai baik dalam latihan maupun pertandingan agar perkembangan atlet dapat terpantau dengan baik.
- g. Ilmuwan, pengembangan keilmuan merupakan tanggung jawab pelatih agar tidak terjadi malpraktek dalam proses latihan. Pelatih punya tanggung jawab untuk menjadikan pendekatan keilmuan menjadi implementasi nyata dalam latihan.

- h. Murid/siswa, proses belajar sepanjang hayat merupakan prinsip yang harus tetap dipegang oleh pelatih agar perkembangannya yang terjadi dalam dunia kepelatihan selalu menjadi kebutuhan untuk dipelajari dari berbagai sumber.
- i. Agent jurnalis, setiap keberhasilan dan masalah yang muncul dalam proses latihan/pertandingan menjadi tanggung jawab pelatih untuk menyampaikan dengan tepat kepada media massa/pers.
- j. Disipliner, disiplin adalah jalan pertama menuju keberhasilan, sehingga pelatih memiliki tanggung jawab untuk menerapkan disiplin bagi para atletnya agar mampu menghargai waktu, perilaku, dan setiap jerih payah yang dilakukan bersama dalam rangka mencapai karakter manusia yang baik (Subroto, 2015:3-5).

2.4 Atlet

2.4.1 Kepribadian dan Perilaku Atlet

Untuk dapat melahirkan seorang atlet yang berprestasi tidak hanya berdasarkan pada segi teknis semata, namun faktor non teknis seperti aspek mental atau kejiwaan seperti motivasi, rasa percaya diri, faktor emosional serta kepribadian sang atlet sangat berpengaruh. Aspek kepribadian seorang atlet seperti sikap kedewasaan, motivasi dalam berlatih, semangat bertanding, sikap pantang menyerah, percaya diri, keseimbangan emosi dan yang paling penting jiwa sportifitas (Hasibuan, 2015: 60-61).

Memahami keadaan atau kondisi psikologi sebagai atlet pemula merupakan prinsip-prinsip dasar yang selalu harus melekatkan pada diri seseorang pembina/pelatih dalam setiap memberikan latihan-latihannya. Oleh karenanya seorang pembina olahraga perlu memperhatikan beberapa prinsip dasar kepribadian dan perilaku seorang atlet, diantaranya yaitu :

- a. Sikap mental percaya diri, atlet pemula lebih membutuhkan bimbingan mental dalam menghadapi pertandingan yaitu: tentang percaya pada kemampuan diri sendiri. Hakekat percaya diri adalah kepercayaan atas kemampuan diri sendiri tanpa bantuan orang lain (misal pelatih, penonton dll). Perasaan tidak kalah sebelum bertanding ini merupakan hal harus ditanamkan pada diri atlet.
- b. Sikap Disiplin, bahwa presentasi akan dicapai jika atlet memiliki disiplin diri dalam upaya untuk mencapai target yang ditentukan, tidak melanggar ketentuan-ketentuan yang diterapkan oleh pelatih, sehingga sikap disiplin dibutuhkan atlet sejak menjalani latihan dan pertandingan yang terikat pada peraturannya dan wasit.
- c. Kemauan dan motivasi yang kuat, atlet tidak cepat puas dan selalu berusaha untuk menjadi lebih baik, tidak mudah menyerah dan goyah menghadapi kekalahan. Kemampuan kuat juga perlu dimiliki untuk mengatasi kejenuhan, kebosan dalam latihan dan kelelahan.
- d. Kontrol diri, yaitu dalam menghadapi berbagai keadaan atlet harus dapat mengontrol diri dan tidak terganggu oleh tekanan dari rasa takut, kecewa, ragu-ragu dan sebagainya dan tetap dapat menggunakan akalannya dengan baik.
- e. Sikap optimis, yaitu untuk mengatasi rasa takut gagal, maka atlet perlu mempunyai sikap optimis untuk menimbulkan perasaan mencapai keberhasilan.
- f. Konsep diri dan berfikir positif, yaitu terbentuknya persepsi diri positif dan menilai diri sendiri dengan menyadari kelebihan dan kelemahannya.

- g. Tanggung jawab, yaitu memiliki rasa tanggung jawab sebagai atlet secara individu dan atau bagian dari team dan bahkan sebagai utusan suatu negara untuk mengharumkan nama dan negara.
- h. Sikap sportifitas. Dalam hal ini atlet pemula diberikan wawasan tentang peraturan dan tata tertib suatu olahraga yang ditekuninya agar mereka dapat melaksanakan dengan baik dan dapat bermain dengan baik, *sportif* dan *fairplay* (Arista, 2016: 83-84).

2.5 Metode Latihan

2.5.1 Prinsip Latihan

Setiap atlet memiliki sifat manusia yakni: multidimensional, potensi berbeda-beda, labil dan mampu beradaptasi.

a. Multidimensional

Sifat yang dimiliki setiap manusia yang meliputi: manusia sebagai makhluk religi yang menyakini bahwa dirinya ada karena alkhaliq (maha pencipta) sehingga akan taat dan tunduk pada larangannya.

b. Potensi

Setiap manusia sejak lahir memiliki potensi yang berbeda-beda. Bahkan seorang yang dilahirkan kembar sekalipun tentu memiliki potensi yang berbeda. Potensi seseorang dapat di lihat berdasarkan otot merah atau otot putih yang dimiliki seseorang. Dari hal tersebut kita dapat mengarahkan seseorang mempunyai potensi apa dan cocok untuk menjadi cabang olah raga apapun.

c. Labil

Kondisi manusia baik fisik, psikis maupun sosial dalam kondisi tidak stabil berdasarkan kondisi lingkungan yang mempengaruhi, sehingga prestasi tidak dapat stabil.

d. Adaptasi

Oleh karena adanya sifat labil, maka atlet mudah dipengaruhi termasuk akibat perlakuan dalam latihan, sekelompok otot yang semula lemah setelah dilatih akan beradaptasi yang selanjutnya menjadi kuat (Irianto, 2002:42-43).

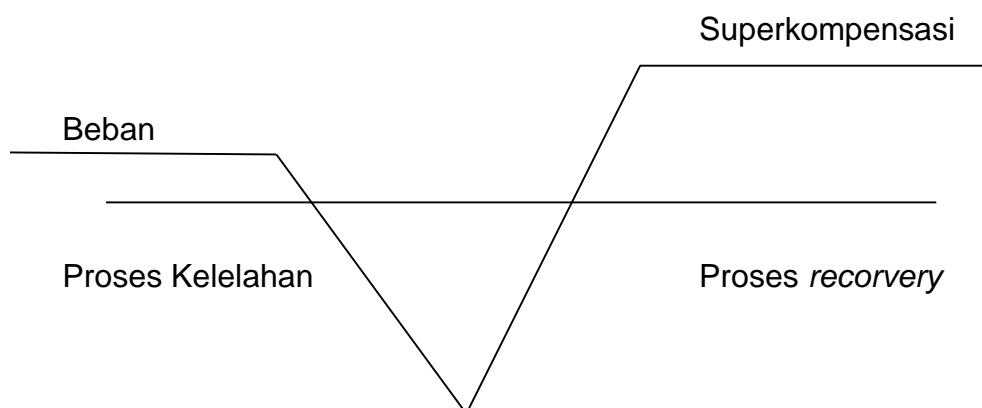
Berdasarkan sifat manusia itulah ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam proses berlatih-melatih meliputi :

a. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Tubuh manusia tersusun atas berjuta-juta sel yang masing-masing mengemban tugas sesuai fungsinya, sel-sel tersebut mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri yang terjadi dalam tubuh, termasuk adaptasi dalam latihan.

Apabila tubuh di tantang dengan beban latihan maka akan terjadi proses penyesuaian. Penyesuaian tersebut tidak pada tahap awal saja namun bertahap.

Superkompensasi (perubahan prestasi) akan terjadi apabila pembebanan yang diberikan pada latihan tepat diatas ambang kepekaan atau *control point*, disertai dengan pemulihan (*recovery*) yang cukup.



Gambar 3 Proses Superkompensasi

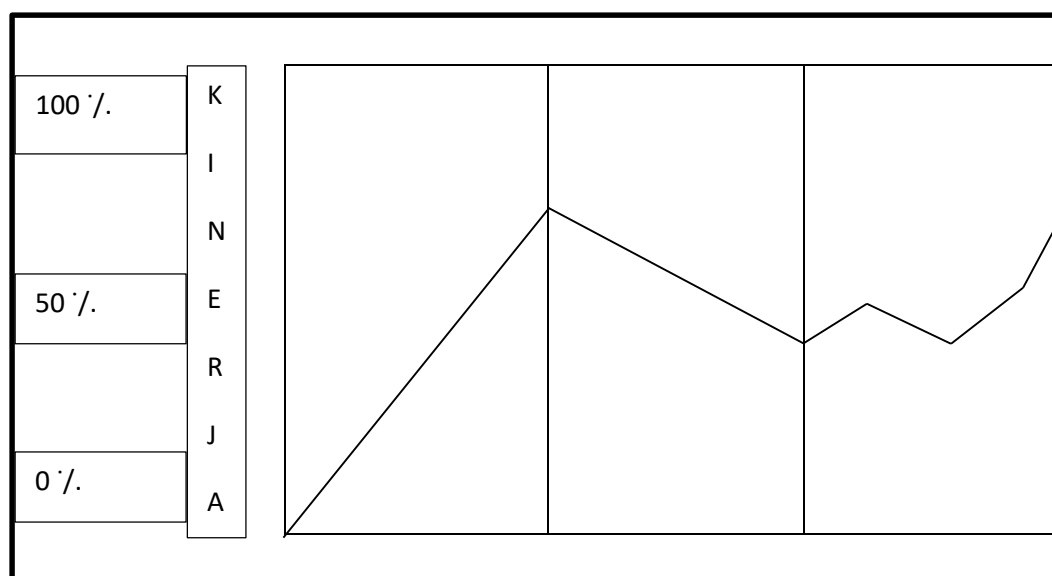
(Sumber : Irianto (2002:44))

Apabila beban yang diberikan terlalu ringan tidak (*plato*), sedangkan pada pembebanan yang terlalu berat berakibat merosot penampilan atau involusi yang berakibat terjadi *overtraining*.

b. Prinsip Kembali keasal (*Reversible*)

“Jika anda tidak menggunakan, anda akan kehilangan”, itulah filsafat prinsip reversible, artistasinya adaptasi latihan yang telah dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak berkelanjutan dan tidak teratur yang berakibat terjadinya *detraining* (penurunan prestasi).

Hal tersebut akan mengganggu proses latihan: pemborosan waktu, biaya, tenaga, usia dan lain-lain, sebab untuk mengembalikan pada kondisi semula (*retraining*) memerlukan waktu yang cukup lama.



Training Detraining Retraining

Gambar 4 Proses Terjadinya *Reversible*

Sumber : Irianto (2002:46)

c. Prinsip Kekhususan (*Specificity*)

Falsafat prinsip kekhususan adalah SAID (*Specific Adaptation to Imposed Demang*), artinya latihan hendaknya khusus sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Kekhususan dalam latihan perlu mempertimbangkan:

1. Cabang olahraga, misalnya latihan untuk pemain sepak bola berbeda dengan latihan bola voli.
2. Peran olahragawan, misalnya latihan sepak bola bagi pemain penyerang berbeda dengan pemain bertahan. Demikian juga latihan dalam bola voli harus berbeda antara *setter* dengan *spiker*.
3. Sistem energi, latihan bagi olahraga yang dominan energi anaerobik berbeda dengan olahraga yang dominan energi aerobik. Untuk itu pelatih harus memahami, sistem energi predominan setiap cabang olahraga yang dibinanya.
4. Pola gerak, setiap cabang olahraga mempunyai pola gerak yang berbeda-beda meliputi pola gerak, *siklik-asiklik*, *open skill*, *close skill*.
5. Keterlibatan otot, latihan diberikan pada otot atau sekelompok otot yang berperan dalam melakukan sejumlah teknik dan cabang olahraga.
6. Komponen kebugaran atau biomotor yang bercabang pada setiap cabang olahraga (Irianto, 2000:42-51).

2.5.2 Program Latihan

Pelatih mempunyai tugas yang penting dan prioritas yaitu menyusun program latihan. Dengan adanya program latihan, seorang pelatih dapat melakukan tugasnya secara teratur dan sistematis dan terencana untuk mencapai sasaran latihan melalui tahap-tahap yang diinginkan. Tanpa adanya program latihan,

pelatih tidak akan mampu berkerja dengan baik dan benar, diumpamakan pelatih berada ditengah hutan belantara tanpa mengenai arah dan tujuan. Untuk itu, suatu keharusan bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang akan dipergunakan sebagai panduan/pendoman dalam pelaksanaan tugasnya.

Pelatih yang masih baru, biasanya akan kesulitan menyusun program latihan, mengingat mereka tidak memiliki kemampuan yang integral tentang ilmu pengetahuan pendukung dan Pengalaman melatih yang memadai. Oleh karena itu, materi program latihan ini akan menyajikan proses penyusunan, agar mudah dipahami dan dilaksanakan (Subroto, 2017:138).

a. Program Jangka Panjang

Latihan merupakan proses jangka panjang, diperlukan waktu antara 8 sampai 12 tahun bagi pelatih untuk menciptakan atlet berprestasi nasional dan internasional. Proses pencapaian prestasi tinggi yang membutuhkan jangka waktu pendek, hanya dapat dicapai oleh atlet yang memiliki bakat istimewa. Para atlet yang dilatih secara spartan mungkin dapat menncapai prestasi tinggi namun hanya mampu bertahan dalam jangka waktu pendek atau mungkin akan *drop-out* sebelum waktunya kerana cedera atau *burn-out*.

Dalam prinsip latihan telah dipelajari bagaimana latihan dilakukan melalui pentahapan (dasar-lanjutan-tinggi), untuk itu perlu perencanaan latihan secara bertahap yang memerlukan waktu relatif panjang (8-12 tahun atau lebih) sehingga disebut dengan Pogram Latihan Jangka Panjang (Subroto, 2017:138).

PT/PB-PP (21 tahun ke atas)	Latihan tingkat tinggi Tahap kompetensi : Nasional- Internasional
Sekolah/penjas/klub (15-17 tahun)	Akhir : Latihan pada cabang olahragan khusus Komp : Daerah-Naional

	Tahap : <i>Spesialisasi</i>
Kegembiraan, Sekolah/penjas pembangan (8-14 tahun)	Tahap Dasar Jasmani Rohani Pembinaan <i>Multilateral</i> Komp : <i>Festifal</i>

Gambar 5 Proses Latihan Jangka Panjang

Sumber : Subroto (2017:138)

Diagram diatas menunjukkan bahwa proses latihan perlu direncanakan dengan baik untuk menghindari terjadinya *drop-out* atau meninggalkan olahraga karena beberapa sebab seperti : cedera, latihan terlalu keras sehingga *burn-out*, terjadinya penghentian perkembangan prestasi (*stagnasi*) dan berbagai kebosanan serta kejenuhan yang semuanya menyebabkan prestasi optimal/pencapaian potensi tidak tercapai.

b. Program Jangka Menengah

Merupakan program yang dirancang pada tiap tahap latihan, yaitu ,bagaimana pelatih mengelompokkan atlet berdasarkan pada tahap latihannya, sehingga setiap kelompok latihan/klub memiliki atlet dengan lapisan yang jelas. Tahapan ini menunjukkan bagaimana proses latihan merupakan sistem yang jelas, dimana tahap yang lebih awal merupakan batu loncatan untuk menuju tahap selanjutnya.

Tahap jangka menengah ini juga merupakan dasar dalam menyusun struktur kompetisi, dimana pada tahap dasar kompetisi masih bersifat kegembiraan dalam sebuah festival yang berorientasi pada kebersamaan, sosial, dan pengenalan aturan yang sederhana. Pada tahap lanjutan atlet sudah mulai mengikuti pertandingan resmi pada tingkat remaja dan junior pada tataran sekolah dan perguruan tinggi atlet mengikuti sistem kompetisi pada tingkat nasional dan

internasional baik di perguruan tinggi maupun pada klub *event-event* yang mewakili negara dalam *single/multi event*.

c. Program Jangka Pendek/latihan tahunan

Program latihan jangka pendek biasanya diimplementasikan dalam sebuah periodisasi latihan tahunan (Program Jangka Pendek), program jangka pendek inilah yang menjadi ujung dalam program latihan secara keseluruhan. Dalam program jangka pendek yang dikenal dengan periodisasi dibagi menjadi beberapa periode latihan yaitu: periode persiapan, periode kompetisi, dan periode transisi. Periode persiapan dibagi menjadi dua fase yaitu fase persiapan umum dan fase persiapan khusus, sedangkan periode kompetisi dibagi menjadi fase prakompetisi dan fase kompetisi utama (*main competition*) (Subroto, 2017:137-140).

2.5.3 Tahapan Latihan

Agar memperoleh hasil optimal latihan dilakukan secara bertahap yakni pendahuluan, pemanasan, latihan inti dan penenangan, misalnya latihan dirancang selama 2 jam, maka pembagian waktu sebagai berikut:

Pendahuluan (5 menit)
<i>Warm-up</i> (Pemanasan) Waktu 30 menit

<i>Main Exercise</i> (Latihan Inti) Waktu 75 menit
<i>Cool-Down</i> (Pemenangan) Waktu 10 menit

Gambar 6 Tahap Latihan

Sumber : Irianto (2002:60)

a. Pemanasan (*Warm-up*)

1. Tujuan

Secara fisiologis menyiapkan kerja sistem tubuh (menurunkan viskositas otot, menyiapkan kekuatan dan mengangkat konsentrasi dan mengurangi kecemasan).

2. Aktifitas Pemanasan

Ada empat jenis gerak yang dilakukan secara bertahap dan berurutan dalam setiap pemanasan sebelum latihan meliputi:

- Gerak aerobik ringan (gerak kontinyu, ritmik seperti berjalan, berlari, berenang).
- Pengulurang (*Strehcing*), berbagi otot dan sendi.
- *Kalestenik* (gerak dinamik seperti memutar gerak pada latihan inti atau sesuai cabang olahraganya).

3. Penanda Pemanasan

Pemanasan dianggap cukup apabila telah terjadi perubahan-perubahan antara lain : suhu tubuh naik 1-2°C, keluar keringat di dahi-punggung dan tangan, serta detak jantung meningkat 60 persen dari detak jantung maksimal.

b. Latihan Inti

Tahapan ini berisi latihan utama yang meliputi latihan fisik, teknik, taktik atau mental. Proporsi latihan bergantung pada periodisasi latihan, misalnya pada periode persiapan porsi latihan fisik paling banyak, sebaliknya pada periode kompetisi latihan mental diberikan proporsi paling banyak.

c. Penenangan (*Cool down*)

Setelah latihan berakhir, dilanjutkan tahap akhir latihan yakni penenangan, tujuan penenangan secara fisiologi adalah untuk mengembalikan fungsi sistem tubuh secara normal, secara psikologis bertujuan menurunkan tingkat stress. Apabila penenangan dilakukan dengan baik akan mempercepat proses *recovery*, meminimalkan rasa sakit atau nyeri setelah berlatih.

Rangkaian gerak dalam penenangan, meliputi aerobik ringan, berupa gerak kontinyu-ritmis misalnya jalan ditempat, jogging dilanjutkan *stretching*. Penanda penenangan dianggap cukup adalah : suhu tubuh kembali normal, detak jantung menurun dan otot rileks (Irianto, 2000:60-62).

2.6 Organisasi

2.6.1 Pengertian Organisasi

Menurut Jones dalam Harsuki (2015:106) “Organisasi adalah suatu alat yang dipergunakan oleh orang-orang untuk mengkoordinasikan kegiatannya untuk mencapai sesuatu yang mereka inginkan atau nilai, yaitu mencapai tujuannya.”

2.6.2 Hakikat Organisasi

Sebagai alat administrasi dan manajemen, organisasi dapat ditinjau dari dua sudut pandang:

1. Organisasi sebagai wadah

Sebagai wadah, organisasi adalah tempat dimana kegiatan-kegiatan administrasi dan manajemen dijalankan, sehingga bersifat relatif statis. Setiap organisasi perlu memiliki suatu pola dasar struktur organisasi yang relatif permanen. Dengan semakin kompleksnya tugas-tugas yang harus dilaksanakan seperti berubah tujuan, pergantian pemimpin, beralihnya kegiatan, semuanya merupakan faktor yang menuntut adanya perubahan dalam struktur suatu organisasi. Oleh karena pola dasar itu perlu dibuat landasan yang kuat dan pemikiran yang matang karena perubahan struktur organisasi selalu mengakibatkan interupsi dalam pelaksanaan tugas.

2. Organisasi sebagai Proses

Organisasi sebagai proses menyoroti interaksi secara orang-orang didalam organisasi itu. Oleh karena itu, organisasi sebagai proses jauh lebih dinamis sifatnya dibandingkan dengan organisasi sebagai wadah. Organisasi sebagai proses membawa kita kepada pembasan dua macam hubungan didalam organisasi, yaitu hubungan formal dan hubungan informal (Harsuki, 2012:117-118).

2.6.3 Prinsip Organisasi

Di atas telah dikatatkan bahwa hasil dari pengorganisasian ialah terciptannya suatu organisasi yang dapat digerakkan sebagai suatu kesatuan dalam rangka upaya pencapaian tujuan yang telah ditentukan, menurut rencana yang telah ditetapkan. Dengan demikian, apabila demikian halnya, maka suksesnya administrasi dan manajemen dalam melaksanakan fungsi pengorganisasian dapat dinilai dari kemampuannya untuk menciptakan suatu organisasi yang baik. Yang

dimaksud dengan organisasi yang baik adalah organisasi yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Terdapat tujuan yang jelas.
2. Tujuan organisasi harus dipahami orang yang ada didalam organisasi.
3. Tujuan organisasi harus diterima orang yang ada didalam organisasi.
4. Adanya Kesatuan arah.
5. Adanya kesatuan perintah.
6. Adanya keseimbangan antara wewenang dan tanggung jawab seseorang.
7. Adanya pembagian tugas.
8. Struktur organisasi harus disusun sederhana mungkin.
9. Pola dasar organisasi harus disusun sederhana mungkin.
10. Adanya jaminan jabatan (*security of tenure*).

Balas jasa yang diberikan kepada setiap orang harus setimpal dengan jasa yang diberikan.

11. Penempatan orang harus sesuai dengan keahlian (menurut Sondang P.Siagian, 1989 dalam Harsuki, 2015:120).

Sementara itu, Menurut Jerome Quartyeran (2013) dalam Harsuki (2015:120) meskipun terdapat definisi yang berbeda-beda namun hampir terdapat kesamaan ciri-ciri yang baik yaitu :

1. Suatu koleksi dari individu maupun kelompok.
2. Berorientase pada tujuan.
3. Struktur yang tepat.
4. Koordinasi yang tepat.
5. Batas-batas yang teridentifikasi.

2.7 Pendanaan

Pendanaan atau anggaran adalah perencaranaan bagi program anda yang dijelaskan dalam bentuk keuangan. Ini adalah suatu perkiraan pemasukan dan pengeluaran, biasanya untuk jangka waktu dalam satu tahun. Komite Olimpiade Indonesia (KOI) mengembangkan keudanya, yaitu anggran satu tahun dan anggaran empat tahun untuk menunjang rencana empat tahunan. Ditulis empat tahunan karena biasanya induk organisasi olahraga baik tingkat internasional, nasional, provinsi maupun perkumpulan dipilih untuk masa kerja empat tahun (Harsuki, 2012: 58).

2.7.1 Sumber Dana

Sumber dana yang didapatkan untuk kegiatan olahraga biasanya didapatkan dari pemerintah. Pemerintah dalam hal ini sangat berperan penting. Menurut Harsuki (2012: 59), bahwa perkiraan sumber dana untuk satu tahun dan mengembangkan suatu rencana yang masuk akal untuk mendapatkan uang. Bandingkan pendapatan yang mungkin diperoleh dengan ongkos proyek anda. Agar hati-hati untuk tidak menaksirkan terlalu rendah pengeluaran. Jika anda dapat mengumpulkan uang yang lebih dari pada apa yang akan anda usulkan untuk dikeluarkan, pikiran bagaimana anda mungkin membuat pengeluaran ekstra, atau bagaimana anda dapat menanamkan pendapatan ekstra, atau anda dapat menanamkan pendapatan ekstra ini.

2.8 Prasarana dan Sarana

Prasarana secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha dan pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah dan mempelancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat

tersebut adalah susah dipindahkan. Sedangkan sarana olahraga adalah terjemahan dari “*facilities*”, yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani (Soepartono, 2000: 5-6).

Sarana dan prasaran yang biasa di gunakan pada Olahraga Tarung derajat cukup simpel dan tidak berjauhan beda dengan Olahraga Beladiri lainnya. Baju tarung, Target, Pelindung tangan (*hand's Box*), Pelindung Badan (*Body protector*), Pelindung selangkangan, dan Pelindung Kepala (*Head Protector*) merupakan sarana yang digunakan pada saat latihan atau bertanding dilapangan, sedangkan prasarana merupakan salah satu penunjang utama, dalam Olahraga pada Tarung Derajat latihan biasanya di suatu gedung baik *indoor* maupun *outdoor* dan prasanapun terdapat matras yang digunakan.

2.9 Tarung Derajat

2.9.1 Sejarah Tarung Derajat

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kata Sejarah diartikan sebagai peristiwa yang benar-benar terjadi pada masa yang lampau, pengetahuan atau uraian mengenai peristiwa-peristiwa dan kejadian-kejadian yang benar-benar terjadi di masa yang lampau mengenai kejadian-kejadian di dunia. (W.J.S. Poerwadarminta, 1984;h887) Achmad Dradjat/AA BOXER/Sang Guru, tumbuh remaja di kecamatan Tega Lega, salah satu sudut kota Bandung yang masih kumuh di era tahun 1960 an, kehidupan sosial masyarakatnya masih di warnai dengan tindakan kekerasan, pemerasan dan perkelahian antar geng untuk saling

berebut wilayah kekuasaan, marak dengan tempat hiburan malam dan tempat perjudian, lebih diperparah lagi dengan kebiasaan masyarakat saat itu yang kurang peduli terhadap keadaan yang terjadi disekitarnya baik secara individu maupun kelembagaan. Achmad Dradjat remaja yang memiliki postur tubuh kecil namun memiliki nyali besar dan selalu tampil percaya diri untuk menjadi yang terbaik, khususnya pada kegiatankegiatan yang bersifat massal didaerahnya seperti pertandingan sepak bola, olahraga masyarakat yang cukup bergengsi dan ditonton oleh masyarakat ataupun pada kegiatan perayaan lainnya. Hal tersebut menyebabkan Achmad Dradjat remaja sering menjadi bulan-bulanan tindak kekerasan pengeroyokan, pemerasan bahkan penghinaan yang dilakukan oleh orang yang lebih dewasa dari usianya. Demi kehormatan dan prinsip hidup yang Achmad Dradjat pegang, Achmad Dradjat muda terpaksa melakukan perlawanan dalam bentuk perkelahian demi perkelahian sehingga walau keadaan sering tidak seimbang sampai dia merasa bosan kalah dan terjadilah goncangan batin pada dirinya. Sungguh Keagungan Tuhan Yang Maha Kuasa karena peristiwa-peristiwa memilukan yang sering Achmad Dradjat alami, selain telah menyelamatkan jiwanya namun yang utama yaitu telah menggerakkan pikiran, rasa dan keyakinan bagi lahirnya sebuah ilmu cara membela diri yang praktis dan efektif melalui imajinasi, kreatifitas dan keberanian moral seorang Achmad Dradjat. Dari hasil pencermatannya selama mengalami tindak kekerasan penganiayaan, pengeroyokan dan perkelahian ternyata ada gerakan-gerakan yang sama yang selalu 8 dilakukan oleh kedua pihak secara berulang-ulang yaitu memukul, menendang, menangkis, membanting dan mengunci, ada pihak yang menyerang dan adapula yang bertahan, walau kala itu masih dilakukan secara alamiah yaitu bebas dan tanpa teknik, gerakan-gerakan yang Achmad Dradjat

yakini merupakan kodrat dan bawaan yang dimiliki oleh setiap manusia sebagai anugerah yang diberikan oleh Sang Pencipta Tuhan Yang Maha Esa untuk mempertahankan kehidupannya di muka bumi ini. Dari hasil renungan Achmad Dradjat muncul sebuah tekad kuat pada diri untuk menciptakan teknik gerakan memukul, menendang, membanting menangkis dan mengunci yang dapat dilakukan secara praktis dan efektif serta memiliki kekuatan, kecepatan, ketepatan. Gerakan-gerakan tersebut harus didukung oleh komponen latihan fisik lainnya yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan, ketepatan dan kelentukan. Achmad Dradjat menggelar laboratorium lapangan sebagai tempat uji praktek yaitu, perkelahian demi perkelahian masih terus Achmad Dradjat lakukan. Dari hasil penelitian dan uji coba, Achmad Dradjat membuat sitematika pelatihan yang terencana, bertahap, berjenjang dan berjalnjut yang harus dilakukan secara disiplin dan penuh tanggung jawab kemudian di kemas menjadi sebuah kurikulum latihan olahraga beladiri Tarung Derajat/BOXER. (Sejarah Singkat Tarung Derajat, Moto dan Filosofi. 2013:h3).

Tarung Derajat memiliki arti “bertarung/berjuang dengan gigih untuk meningkatkan derajat disemua lini kehidupan” bagi para penekunnya. Ilmu Beladiri Tarung Derajat tidak mengadopsi dan bukan gabungan dari ilmu beladiri lain namun lahir dari pengalaman dan renungan hidup Achmad Dradjat dan tentunya sebagai sebuah ilmu yang lahir dan berkembang ditengah masyarakat, ada pembanding dengan ilmu-ilmu lainnya sesuai dengan perkembangan IPTEK keolahragaan agar ilmu beladiri Tarung Derajat terus berkembang seiring dengan perkembangan jaman. (Sejarah Singkat Tarung Derajat, Moto dan Filosofi. 2013:h4) Achmad Dradjat/AA BOXER diusianya yang masih belia namun memiliki cita-cita yang luhur dengan semangat juangnya tinggi dan tekad membara untuk

menyongsong masa depan yang baik. Berbekal semangat pengabdian dan pengalaman ditambah pengalaman tempur melawan kerasnya kehidupan yang Achmad Dradjat miliki, asam garamnya perkelahian demi perkelahian telah dirasakan. Pada tanggal 18 Juli 1972 pada usia 22 Tahun, Achmad Dradjat mendeklarasikan berdirinya sebuah Lembaga Pendidikan dan Latihan Ilmu Beladiri yang diberi nama PERGURUAN BELADIRI BOXER dengan tujuan pendidikannya adalah :

- a. Menjaga kesehatan dan membentuk kebugaran jasmani.
- b. Menguasai dan terampil beladiri
- c. Membentuk perilaku dan kepribadian yang baik, disiplin, santun, berani, percaya diri, setia, mandiri dan rasa persaudaraan yang tinggi.

Kata BOXER sendiri diabadikan menjadi nama ilmu beladiri yang diciptakannya yaitu "Beladiri BOXER". Seiring dengan berkembangnya olahraga beladiri BOXER menjadi olahraga prestasi dan menjadi Anggota KONI PUSAT pada tahun 1997, maka cabang olahraga beladiri BOXER diganti menjadi KODRAT yaitu singkatan dari Keluarga Olahraga Tarung Derajat. Tarung Derajat memiliki arti "bertarung dan berjuang dengan gigih untuk meningkatkan derajat disemua lini kehidupan" bagi para penekunnya.

2.9.2 Lambang Tarung Derajat




Lambang Organisasi Beladiri Tarung Derajat, bernama PRIBADI MANDIRI. Yang disimbolkan dengan kepalan tangan berwarna kuning, kilat berwarna merah, dan lingkaran tebal tiga perempat dengan warna hitam ditambah lima kotak warna putih.



Gambar 7. Pribadi Mandiri (Logo Tarung Derajat)

Sumber : Dokumen Pribadi

Kekuatan, kecepatan dan ketepatan merupakan komponen latihan Fisik dan Teknik dan yang di latih adalah Otot. Keberanian dan keuletan merupakan sikap mental yang di latih adalah pola berpikir yaitu Otak. Kedua komponen Otot dan Otak di patri dalam Lambang Tarung Derajat yaitu 2 (dua) bentuk lingkaran dalam gambar kepalan tangan menghadap ke depan.

No.	Simbol	Makna
1		<ul style="list-style-type: none"> - Kepalan tangan sebagai lambang yang mewakili gerakan - gerakan beladiri. - Lingkaran 2 buah melambangkan bahwa Ilmu Beladiri Tarung Derajat Mengutamakan Atas Kemampuan OTOT dan OTAK - Kepalan tangan mengarah kedepan melambangkan melambangkan untuk menuju masa depan yang lebih baik khususnya Olahraga Tarung Derajat.
2		<ul style="list-style-type: none"> - Kilat warna merah melambangkan cita-cita yang luhur dengan tekad yang membara serta semangat juang yang tinggi.
3		<ul style="list-style-type: none"> - Lingkaran tebal warna hitam tiga perempat melambangkan wadah / tempat pembinaan beladiri. - Lima kotak putih melambangkan komponen utama latihan yang terdiri dari 5 unsur daya gerak yaitu kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian dan keuletan. - Lingkaran tebal tiga perempat (seperti gambar lingkaran yang tidak bertemu) melambangkan bahwa untuk belajar / menuntut ilmu / berlatih untuk memelihara diri, janganlah mengenal batas dan akhir

Gambar 8. Makna dari logo Tarung Derajat

Sumber : Dokumen Pribadi

2.9.3 Tujuan Seni Beladiri Tarung Derajat

Tradisi, Moto dan Filosofi merupakan bagian terpenting dalam keilmuan olahraga beladiri Tarung Derajat untuk mewujudkan salah satu tujuan pendidikan dan latihan Tarung Derajat yaitu “Membentuk manusia yang memiliki perilaku dan kepribadian yang baik, disiplin, santun, berani dan percaya diri, setia, mandiri dan rasa persaudaraan yang tinggi”.

2.9.4 Tradisi dalam Beladiri Tarung Derajat

2.9.4.1. Penggunaan Pakaian Latihan

- a. Keseragaman dan kerapihan.
- b. Memelihara kekompakan
- c. Identitas dan tanda Jatidiri sebagai anggota Tarung Derajat
- d. Membangun semangat dan disiplin latihan
- e. Menyesuaikan dengan gerakan.



Gambar 9. Pembagian sertifikat lulus ujian naik tingkat.

Sumber : Dokumentasi Pribadi

2.9.4.2. Penggunaan Sabuk Latihan

Penggunaan sabuk latihan dengan tanda warna, bertujuan :

- a. Untuk mengikat pakaian latihan ketika dipergunakan.

- b. Sebagai tanda kualifikasi tingkatan pendidikan dan latihan.
 - c. Untuk membangun kebanggaan dan rasa tanggung jawab.
 - d. Menciptakan hubungan senioritas diantara sesama anggota Tarung Derajat demi tegaknya disiplin dan kelancaran penyelenggaraan latihan.
- Sabuk latihan wajib dikenakan pada saat pelaksanaan latihan.

2.9.4.3. Penggunaan Lambang

Lambang KODRAT yang harus dikenakan pada setiap pakaian latihan, pakaian resmi organisasi atau pada *merchandise* KODRAT lainnya sesuai tata tertib Perguruan Pusat, memiliki tujuan untuk :

- a. Sebagai Identitas dan tanda keanggotaan.
- b. Agar setiap anggota KODRAT dapat lebih memahami dan menghayati tentang makna yang terkandung di dalamnya yaitu semangat untuk membangun kualitas diri.



Gambar 10. Pakaian latihan Tarung Derajat

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Penggunaan dan penempatan lambang pada pakaian harus berpedoman kepada peraturan dan ketentuan dari Perguruan Pusat.

2.9.4.4. Tata Cara Sikap dan Penghormatan

Seluruh anggota Tarung Derajat diwajibkan untuk dapat melakukan tata cara sikap dan penghormatan dengan baik dan benar pada saat melaksanakan latihan sebagai bagian dari Dasar ke Ilmuan Tarung Derajat bertujuan untuk :

- a. Menegakan disiplin anggota Tarung Derajat.
- b. Menciptakan iklim untuk saling menghormati dan menghargai di antara sesama anggota.
- c. Sebagai bagian dari tata tertib latihan olahraga Tarung Derajat.

2.9.4.5. Acara Buka / Tutup

Pada setiap sebelum dan sesudah latihan dilaksanakan acara buka / tutup latihan, dengan tujuan untuk :

- a. Membangun semangat dan disiplin latihan.
- b. Menumbuhkan rasa kebanggaan terhadap Perguruan Olahraga Tarung Derajat.
- c. Menumbuhkan rasa kebersamaan.
- d. Mengetahui tujuan dan sasaran latihan.

2.9.4.6. Memaknai kata BELADIRI dalam Tarung Derajat

Di dalam pokok - pokok ajaran beladiri Tarung Derajat, beladiri berarti memahami diri untuk keselamatan diri dan yang harus di pelihara oleh seluruh anggota Keluarga Olahraga Tarung Derajat, adalah :

- a. Kesehatan dan kebugaran jasmani
- b. Keterampilan teknik beladiri

- c. Sikap dan perilaku yang baik
- d. Semuanya dapat terpelihara apabila olahraga Tarung Derajat ini dilakukan secara disiplin dan penuh rasa tanggung jawab.

2.9.4.7. Berlatih Beladiri Tarung Derajat adalah untuk “Menaklukan Diri Sendiri Bukan Untuk Ditaklukan Orang Lain”.

Didalam ajaran Ilmu Beladiri Tarung Derajat yang menjadi musuh diri sendiri adalah:

- a. Hawa Nafsu.
- b. Rasa cemas dan tidak percaya diri
- c. Sombong dan tinggi hati.
- d. Serakah / tamak.

Artinya kelima perasaan negatif ini harus dihilangkan atau dikendalikan.

2.9.4.8. Otot, Otak dan Nurani

Otot merupakan bagian penting dalam tubuh yang berfungsi untuk menggerakkan Badan di dalam menjalani kegiatan sehari-hari untuk itu otot harus dipelihara dan dijaga dengan secara rutin dilatih dengan ditambah pasokan nutrisi dan gizi yang baik agar otot memiliki daya tahan dan daya lentur. Otak merupakan alat untuk berfikir, keberadaannya senantiasa harus terus di jaga dan di asah dengan terus belajar, banyak membaca, menulis, berfikir positif, biasakan melihat, mendengar dan mencermati dengan baik agar terbiasa dalam setiap pengambilan langkah, sikap dan keputusan selalu di kaji dan di analisa terlebih dahulu. Nurani sebagai alat untuk merasakan senantiasa harus terus di asah dengan biasa memaknai setiap kejadian dalam kehidupan, dalam pergaulan komunitas sosial yang dimulai dari diri sendiri, lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat, untuk belajar bahwa ada saatnya kita harus bisa merasakan persaan orang lain dan tidak harus

selalu memaksakan kehendak pada orang lain. Penampilan jasmani yang bugar, cerdas dalam berpikir serta bijaksana dalam bertindak merupakan salah satu tujuan pendidikan dan latihan olahraga beladiri Tarung Derajat.

2.9.4.9. Unsur Daya Gerak

Di dalam ke Ilmuan Olahraga Beladiri Tarung Derajat ada 5 unsur pokok yang harus dilatih, dipelihara dan dikembangkan yaitu :

- a. Kekuatan.
- b. Kecepatan.
- c. Ketepatan
- d. Keberanian
- e. Keuletan

2.9.5 Tingkatan Tarung Derajat



Gambar 11. Sabuk Tarung Derajat.

Sumber : Dokumen Pribadi

a. KURATA 1

Sabuk putih Pada awal latihan diperkenalkan aturan, budaya dan etika latihan Tarung Derajat. Anggota baru diperkenalkan atau diberikan penjelasan model-model latihan dan tingkatan latihan yang ada di Tarung Derajat. Materi yang diberikan pada saat KURATA 1 ini adalah: 1. Sikap dasar 2. Gerakan dasar tangan

(siaga ditempat)3. Gerakan dasar tangan (siaga silang)4. Gerakan dasar kaki/tendangan, jurus wajib Gerak Langkah Dasar5. Cara penghormatan, bubar, danlainnya.

b. KURATA 2

Sabuk hijau, garis 1 (strip 1)Pada tingkatan ini semua yang diajarkan adalah jurus dasar dari Ilmu beladiri Tarung Derajat. Semua rangkaian gerakan beladiri ini dasarnya ada pada materi KURATA 1, jika materi KURATA 1 tidak dikuasai maka anggota akan kesulitan menyesuaikan diri pada materi selanjutnya. Ujian kenaikan tingkat dapat diajukan setelah menguasai materi yang diberikan dan memenuhi syarat jam latihan. Latihan tetap terkontrol dan terprogram dengan baik, mengacu pada metodologi kepelatihan olahraga.Materi yang diberikan antara lain: Gerakan tangan.2. Gerakan kaki.3. Teknik bertahan menyerang.4. Jurus wajib Drajat Satu. 5. Kekuatan/daya tahan.

c. KURATA 3

Sabuk hujau, garis 2 (strip 2)Pada tingkatinianggota diharapkan sudah memiliki kondisi fisik yang cukup baik sehingga mampu menerima materi latihan yang telah diprogram dan dirancang oleh pelatih sesuai dengan metode kepelatihan beladiri Tarung Derajat. Pada tingkatan ini anggota diajarkan dasar-dasar tendangan dan melepas dan mengunci. Jenis tendangan yang harus dikuasai yaitu tendangan lingkaran dalam, tendangan samping, tendangan belakang dan melingkar belakang. Fisik anggota pada tingkatan ini masuk tahap pembentukan, dibentuk melalui program latihan peningkatan bertahap seperti: 1. Pengulangan gerakan KURATA 1 dan KURATA 2. 2. Gerakan kaki dan tangan.3. Jurus wajib jurus dasar. 4. Teknik bertahan menyerang dari kaki. 5. Teknik bertarung.6. Keterampilan/ketahanan fisik.

d. KURATA 4

Sabuk biru, garis 1 (strip 1) Pada tingkatan ini anggota sudah diajarkan untuk merangkai teknik dasar pukulan dan tendangan untuk menjadi dasar dari tehnik bertarung. Selain itu anggota diajarkan bantingan dan kunci. Pelatih akan mengajarkan materi sesuai dengan program yang telah ditentukan dalam aturan pokok Tarung Derajat. Materi yang diberikan antara lain: 1. Jurus wajib drajat dua. 2. Teknik daya gempur. 3. Teknik bertahan menyerang lanjutan/serangan dari 3 orang (tiga arah). 4. Teknik menghadapi senjata gengam. 5. Rangkaian gerak bertahan menyerang.

e. KURATA 5

Sabuk biru, garis 2 (strip 2) Pada tingkatan ini anggota sudah bisa menguasai tarung bebas, materi tambahan berupa kunci bantingan dan bertahan menyerang dari beberapa arah/serangan. serangan lebih dari satu orang. Materi yang diberikan antara lain: 1. Jurus wajib drajat tiga. 2. Rangkaian gerak bertahan menyerang lanjutan/ serangan dari 3 orang lebih. 3. Filosofi dan rahasia Tarung Derajat. 4. Pendalaman teknik-teknik gerakan. 5. Kepraktisan bertahan menyerang.

f. KURATA 6

Sabuk merah, garis 1 (strip 1) Pada tingkatan ini anggota diajarkan beladiri praktis dan tehnik bertahan menyerang dari berbagai arah serta melawan serangan senjata tajam. Intinya pada tahap ini lebih pada penguasaan aplikasi beladiri sesungguhnya dilapangan. Setelah mencapai KURATA 6 anggota sudah bisa menjadi asisten pelatih. Materi yang diberikan antara lain: 1. Jurus wajib Ghada satu. 2. Rangkaian daya gerak tempur. 3. Keterampilan diri.

g. KURATA 7

Sabuk merah, garis 2 (strip 2) Pada tingkatan ini anggota sudah bisa menjadi pelatih dan mengikuti latihan bersama dengan para pelatih lainnya. 1. Jurus wajib jurus GHADA dua. 2. Rangkaian gerak daya gempur lanjutan. 3. Keterampilan teknik perorangan.

h. ZAT

(Sabuk hitam, strip tidak terbatas) Pada tingkatan ini anggota telah termasuk didalam dewan pelatih Tarung Derajat yang memiliki kewenangan untuk mengembangkan di tingkat provinsi. Materi latihan di atur oleh perguruan pusat di Kawah Derajat.

2.10 Pembinaan Prestasi dan Pengembangan Prestasi Tarung Derajat

PB.KODRAT (Pengurus Besar Keluarga Olahraga Tarung Derajat) sebagai bentuk kepengurusan nasional Tarung Derajat berkewajiban untuk melaksanakan pembinaan, pengembangan, dan pengorsinasian olahraga Tarung Derajat sebagai olahraga prestasi, yaitu olahraga yang diarahkan untuk mencapai prestasi pada tingkat nasional, regional, kontinental, dan internasional. Pencapaian tersebut diarahkan menuju prestasi olahraga dalam koordinasin organisasi keolahragaan yang berlafilisasi dengan IOC (*International Olympic Committee*) misalnya SEAGF (*South East Asian Games FEDERATION*) dan OCA (*Olympic Council of Asia*).

Pencapaian Tarung Derajat sebagai olahraga prestasi paling tidak dalam ruang lingkup wilayah regional, tidak mungkin tercapai tanpa peran serta pemerintah dan KOI (Komite Olimpiade Indonesia). Hal ini telah terjadi pada kegagalan Tarung Derajat ikut serta pada SEA Games 27 di Myanmar, 2013. Sebelum kasus tersebut terjadi, dalam hal birokrasi administrasi olahraga prestasi,

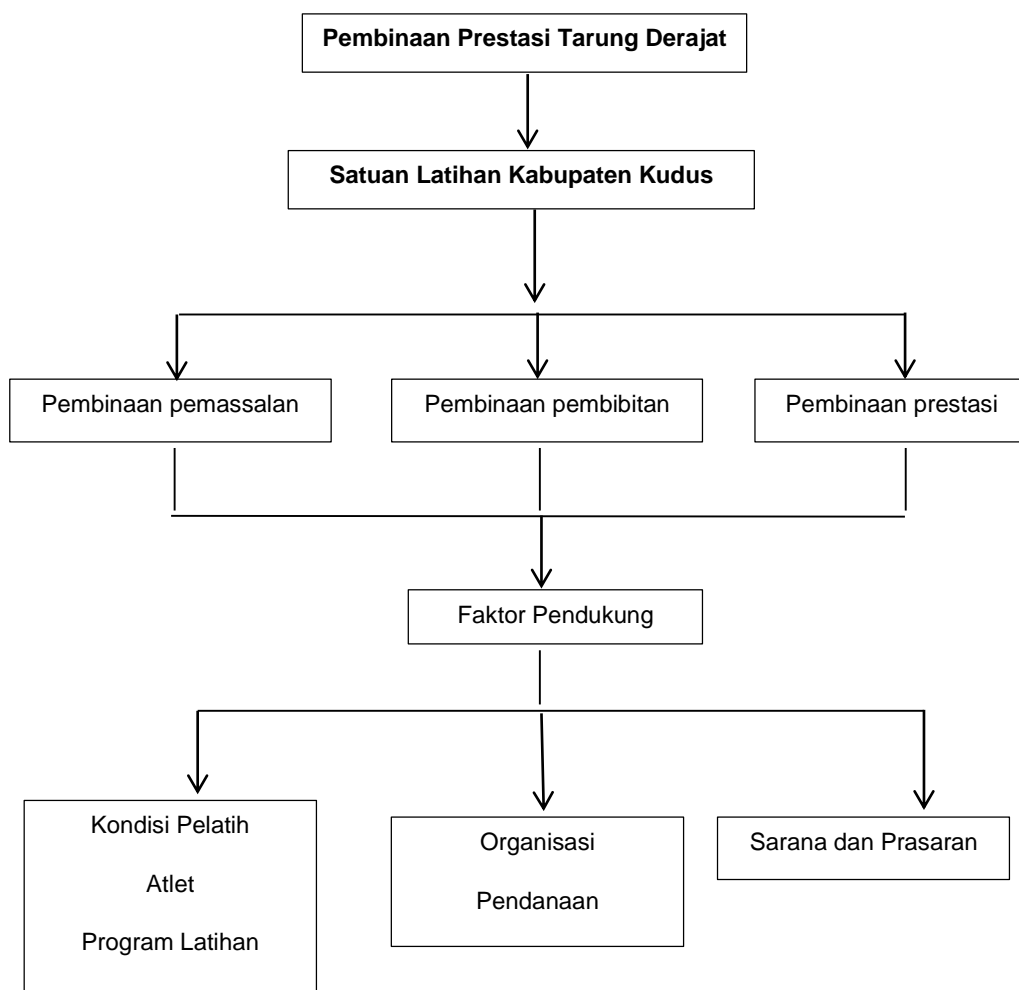
segala hal telah ditempuh oleh PB.KODRAT dan Perguruan Pusat Tarung Derajat.

Upaya yang dilakukan melalui tiga hal, yaitu:

1. Menjalani hubungan yang baik dengan Kementrian Pemuda dan Olahraga Serta KOI (komite Olimpiade Indonesia) melalui:
 - a. Menghadap langsung dan meminta secara lisan maupun tertulis agar pemerintah dan KOI mendukung keberadaan Tarung Derajat pada SEA Games Myanmar, 2013.
 - b. Mengikutsertakan wakil dari pemerintah dan KOI dalam setiap kegiatan pengembangan Tarung Derajat di luar negeri.
2. Menempatkan dan memfasilitasi orang-orang yang dianggap tepat dan memiliki pengalaman dalam ruang lingkup hubungan olahraga internasional.
3. Menjalani Kerjasama dengan otoritas keolahrgaan dari kepengurusan keolahrgaan dinegara-negara Asia Tenggara.

Dari kasus tersebut kita harus mengantisipasi agar kejadian serupa tidak terulang dikemudian hari, bahwa pencapaian Olahraga Tarung Derajat sebagai olahraga prestasi harus sering sejalan dengan pembentukan dan pencantakan organisatoris-organisatoris yang berpengetahuan dan berketerampilan untuk melihat peluang dan menjalankan atau mengelola program kegiatan organisasi Olahraga Tarung Derajat. Peluang yang dimaksud adalah pengembangan Tarung Derajat sebagai olahraga prestasi melalui sinergi dengan semua pihak (Drajat, 2016 :15-16).

2.11 Kerangka Konseptual



Gambar 2.6 Skema Kerangka Konseptual Peneliti

Dari Skema tersebut bahwa dapat dijelaskan bahwa peneliti melakukan penelitian mengenai pembinaan prestasi dan penelitian dilakukan di wilayah Kabupaten Kudus. Pembinaan prestasi mempunyai beberapa strategi atau aspek diantaranya yaitu pembinaan pemasalan, pembinaan pembibitan, dan pembinaan prestasi. Didalam proses pembinaan pastinya ada faktor-faktor pendukung agar proses pembinaan dapat berjalan dengan lancar. Faktor-faktor pendukung tersebut diantaranya yaitu 1. Kondisi pelatih, atlet, dan program latihan yang dijalankan; 2. Organisasi dan pendanaan; 3. Sarana dan Prasarana.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil simpulan, sebagai berikut :

- 1) Pemassalan, pembibitan, dan pembinaan prestasi Tarung Derajat di Kabupaten Kudus dalam kondisi baik karena dari pengurus melakukan beberapa cara agar masyarakat tertarik dan ikut bergabung dalam olahraga Tarung Derajat khususnya di Kabupaten Kudus salah satunya yaitu mengadakan demo latihan di alun – alun Kabupaten Kudus, menyebarkan brosur atau lewat social media. Pembinaan yang dilakukan baik pengurus maupun pelatih kepada atlet sudah dilakukan. Bagi atlet yang berprestasi diberi reward atau apresiasi beberapa contohnya tabungan pendidikan, seragam gratis dan masih banyak lagi.
- 2) Kualitas atlet di Kabupaten Kudus dalam kategori baik, dilihat dari keseirusan atlet saat berlatih dan daya juang atlet yang sangat tinggi. Kualitas pelatih di Kabupaten Kudus masuk dalam kategori baik karena semua sudah memiliki sertifikat pelatih dan sudah sampai minimal kurata 4, serta pelatih mampu mencetak atlet yang berprestasi serta pelatih selalu membuat progam latihan secara tertulis baik untuk lateihan jangka pendek, menengah, maupun panjang dan pelatih juga memberikan latihan tambahan satu minggu 5 – 6 kali guna meningkatkan kemampuan atlet dan mempersiapkan mental, fisik, skill

atlet untuk menghadapi event. Namun, jumlah pelatih masih kurang karena Kabupaten Kudus hanya memiliki satu orang pelatih saja.

- 3) Organisasi dalam Satuan latihan Tarung Derajat di Kabupaten Kudus memiliki pengurus yang bertujuan untuk memajukan satuan latihan maupun pendanaan untuk kegiatan pembinaan prestasi olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Kudus yang berasal dari sponsor, Dispora/Dinpora, KONI Kab. Kudus, serta pengurus dan pelatih yang ikut bersumbangsih dalam pendanaan.
- 4) Sarana dan prasarana dalam kegiatan pembinaan prestasi sudah disediakan oleh pengurus dan pelatih untuk proses kegiatan latihan, namun pada saat latihan berlangsung belum maksimal dikarena masih sarana dan prasarana yang harus ditambahkan dan diperbaharui seperti tempat latihan yang kurang standar karena tempat latihan yang kurang luas, matras yang sudah mulai rusak, pelindung kepala, handsbook, deker, kun, alat fitness, dan alat - alat – alat penunjang latihan yang jumlahnya masih sangat kurang berdasarkan jumlah atlet yang ada.

5.2. Saran

Berdasarkan dari simpulan diatas, adapun beberapa saran yang disampaikan oleh penulis antara lain :

- 1) Perlu adanya dukungan dari semua pihak untuk mendukung pembinaan di Satuan latihan Tarung Derajat di Kabupaten Kudus sehingga pembinaan dapat berjalan dengan maksimal.
- 2) Pengrus dan pelatih sebaiknya segera mengupayakan penambahan sarana di Satuan latihan Tarung Derajat di Kabupaten Kudus sehingga dapat meningkat prestasi para atlet.

- 3) Perlunya penambahan pelatih yang ahli dalam olahraga Tarung Derajat sehingga kualitas ketrampilan atlet meningkat dan mencapai tujuan prestasi secara maksimal.
- 4) Kesadaran atlet dalam hal kedisiplinan dan tanggung jawab seharusnya lebih ditingkatkan lagi agar prestasi yang dihasilkan lebih maksimal, maka seorang atlet sebisa mungkin harus pintar-pintar dalam mengatur kegiatan dari sekolah, pekerjaan, dan latihan.
- 5) Dalam strategi permasalahan sebaiknya tidak hanya memasukin sekolahan atau universitas saja perlu adanya penyebaran melalui brosur, spanduk, koran dan social media supaya masyarakat umum juga mengetahui beladiri Tarung Derajat di Kabupaten Kudus ini.
- 6) Pengurus sebaiknya meluangkan sedikit waktu untuk memantau dan memperhatikan lagi pembinaan secara langsung agar mengetahui seberapa besar pencapaian atlet selama proses pembinaan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- FIK UNNES. 2013. Pedoman penulisan Skripsi. Semarang
- Aa Boxer. 2013. *Panduan Pelatihan Tarung Derajat Seni Keperkasaaan Mortal Ghada Moral Mental Guru Haji Achmad Drajat*. PPTD
- Moleong, Lexy. 2002. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Mochammad Sajoto. 1998. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang IKIP FPOK
- Toho dan Ali. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT INDEXS
- Said Junaedi. 2003 .*Pembinaan Olahraga Usiadini*. Semarang: FIK UNNES
- PB KODRAT. 2013. Aturan Pokok Perguruan Pusat Tarung Derajat dan Anggaran Dasar Anggaran Rumah Tangga.Bandung www.tarungderajat-aaboxer.com (accesed24/4/18)
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Edisi Revisi VI. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto Tjiptoadhidjojo. 2000. Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini. Jakarta : KONI.
- Dirham.1986. Kepemimpinan Organisasi dan Administrasi Khusus Olahraga.Semarang : IKIP.Semarang
- Deny Danar Rahayu. *Pengaruh Owrđ Of Mouth dan Brand Community Komunitas Sepak Bola di Pekanbaru Terhadap Brand Image*. *Jurnal Ekonomi*. 2014; 22(1): 1-16.
- Toho dan Ali. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT INDEXS
- Said Junaedi. 2003 .*Pembinaan Olahraga Usiadini*. Semarang: FIK UNNES
- Ambarukmi. 2007. *Pelatihan Olahraga Anak Usia Dini*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta

- Djoko Pekik Irianto , M.Kes. 2002. *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: Surat Perjanjian Pelaksanaan Penulisan Diklat.
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Husdarta HJS. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lutan Rusli, dkk. 2000. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: DEPDIKNAS.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara.
- Safeira Noor Izzati. 2016. *Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Taekwondo Di SMP N Di Kabupaten Brebes*. **Skripsi**: FIK UNNES.
- Imania Roro Wulandari. 2017. *Survei Pembinaan Prestasi Atlet Tarung Derajat Di Satuan Latihan Karisidenan Semarang*. Skripsi: FIK UNNES.
- Sarosa, Samiaji. 2012. *Penelitian Kualitatif Dasar-dasar*. Jakarta Barat: PT *Indeks*
- Siti Hanifah, Ipang Setiawan. *Survei Pembinaan Atlet Tarung Derajat Di Satuan Latihan Se-Kota Semarang*. *Journal Of Physical Education, Sport, Health and recreations*. 2014; 4(11): 2189-2193.
- Sugeng Purwanto, Danadono, dan Soni Nopembri. *Pembinaan Prestasi Karate di Daerah Istimewa Yogyakarta*. *Jurnal IPTEK Olahraga*. 2009; 11(2): 171-181.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- . 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- . 2014. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi VI*. Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Rasyono. *Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar*. *Journal Of Physical Education, Sport, Health, and Recreations*. 2016; 3(1): 44-49.

- Undang-Undang Nomor 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia.
- Yulhida Widyaningrum. 2015. *Pembinaan Prestasi Olahraga Beladiri Taekwondo Di Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) Taekwondo Indonesia Jawa Tengah*. **Skripsi**: FIK UNNES.
- Ruslan. 2011. *Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Provinsi Kalimantan Timur*. Program Studi Pendidikan Olahraga FIKP Universitas Malawarman Samarinda.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. ALFABETA Ruslin Lutan. 2000. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Depdiknas
- Fajar Yulianto. 2015. *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tarung Derajat di Satlat Gor Satria Kabupaten Banyumas Tahun 2013*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>.
- Adiska Rani Ditya Candra. 2016. *Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>.
- Septian Williyanto. 2016. *Manajemen Pembinaan Prestasi Pada Klub Bulutangkis Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2015*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>.
- Bangun Setia Hasibulan dan Indra Kasih. *Hubungan Antara Kecemasan dan Agresifitas dengan Prestasi Beladiri Tarung Derajat pada Atlet Petarung Putra*. Universitas Negeri Medan.
- Adzalika, A. R., Soegiyanto, S., & Rumini, R. (2019). The Evaluation of Athletes' Achievement Coaching Program of Measurable Sports (Athletics, Weightlifting, Archery, and Swimming) in Lampung Province. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(1), 56-61.
- Hidayat, R., Kristiyanto, A., & Riyadi, S. (2019). Management Achievement Coached Badminton Club Klaten Districts 2019th. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(3), 143-148.
- Nugraha, P. D., & Pratama, E. B. (2019). SURVEI PEMBINAAN PRESTASI ATLET BOLABASKET KELOMPOK UMUR DI BAWAH 16 DAN 18 TAHUN.
- Umam, K. (2017). PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA BOLA BASKET PADA KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO) DI SMA NEGERI 2 NGAGLIK SLEMAN. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(9).

- Akhmad, I., & Kasih, I. (2018, December). Influence of Anxiety, Achievement Motivation and Quality of Exercise Against Achievement Of PPLP Athletes Of North Sumatera. In *3rd Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (AISTEEL 2018)*. Atlantis Press.
- NUR MAHFUDIN, Y. A. Y. A. N., & Subagio, I. (2018). PEMBINAAN ATLET PENCAK SILAT PADA PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP) JAWA TIMUR. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3).
- RAHMAT TRISNAWAN, G. A. N. A. N. G., & Subagio, I. (2018). PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA TENIS JAWA TIMUR. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3).
- Maradjabessy, F. (2017). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Maluku Utara* (Doctoral dissertation, Pascasarjana).
- Putri, M. W., Sugiyanto, S., & Kiyatno, K. (2017). WOODBALL SPORTS DEVELOPMENT IN CENTRAL JAVA PROVINCE, INDONESIA- DESCRIPTIVE STUDY OF ORGANIZATION, HUMAN RESOURCES, INFRASTRUCTURE, FUNDING AND DEVELOPMENT OF ACHIEVEMENT. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Subarjah, H. (1997). The correlation between athlete's perception of training process and coach's evaluation of athlete's performance with achievement of sport. *Publikasi Berkala Penelitian Pascasarjana Universitas Padjadjaran*, 8(1), 123-128.
- Mukhtarsyaf, F. (2019). EVALUASI PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA BOLA BASKET PADA PERBASI DI KABUPATEN BATANGHARI. *JURNAL STAMINA*, 2(1), 9-15.
- Mustofa, J. (2018). PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA SUMATERA SELATAN SEJAK DINI (STUDI PERSPEKTIF TERHADAP EKSISTENSI PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR/PPLP SUMATERA SELATAN). *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 203-219.
- Febriari, V. (2015). SURVEI PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA GULAT SE EKS KARESIDENAN SEMARANG. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(6).

- Noor, N. M., Hassan, M. F. H., Ali, S. K. S., Geok, S. K., & Seruti, J. F. (2017). Kebolehpercayaan Coaching Behavior Scale for Sport dan Sport Motivation Scale Versi Bahasa Melayu: Satu Kajian Rintis. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 4(4), 56-64.
- SETYAWAN, A., & INDONESIA, U. N. P. G. R. EVALUASI PEMBINAAN ATLET KARATE KOTA KEDIRI TAHUN 2015.
- Lubis, M. R., Satrianingsih, B., & Irmansyah, J. (2017). EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI PANTAI DI NTB. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 3(2), 223-231.
- Candra, A. R. D. (2016). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(2), 47-52.
- Widyaningsih, W. W., Handayani, O. W. K., & Hidayah, T. (2018). The Relationship between Personality of Single and Double Athletes of Badminton Toward Achievement Level in PB. Djarum. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(1), 1-6.
- Fabiano, K. (2018). *Pembinaan Prestasi Olahraga Paralympic cabang olahraga atletik pada persiapan Asean Paragames ke 9 2017 (Deskripsi tentang pembinaan dan prestasi cabang olahraga atletik NPC Indonesia* (Doctoral dissertation, Universitas Sebelas Maret).
- KURNIAWAN ABADI, A. N. A. N. G. (2016). Pembinaan Cabang Olahraga Panjat Tebing di Federasi Panjat Tebing Indonesia Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).
- Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, M. (2018). Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 32-41.
- Yulianto, F. (2015). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tarung Derajat Di Satlat Gor Satria Kabupaten Banyumas Tahun 2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2).
- Nenggar, A. H., & Pardomuan, R. (2019). PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA KARATE DI KABUPATEN JOMBANG. *JOURNAL PROCEEDING*, 2(1).

- Ross, J. A. (1992). Teacher efficacy and the effects of coaching on student achievement. *Canadian Journal of Education/Revue canadienne de l'education*, 51-65.
- Bangert-Drowns, R. L., Kulik, J. A., & Kulik, C. L. C. (1983). Effects of coaching programs on achievement test performance. *Review of Educational Research*, 53(4), 571-585.
- Chairad, M. (2017). SEJARAH DAN PERKEMBANGAN BELADIRI TARUNG DERAJAT. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 29-37.
- Hambali, H., Syamsulrizal, S., & Ifwandi, I. (2016). Komponen Mendasar Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(2).
- KUSUMASTUTI, E. (2018). *FAKTOR-FAKTOR YANG MENYEBABKAN ATLET TARUNG DERAJAT BERPRESTASI*(Doctoral dissertation, UNIKA SOEGIJAPRANATA SEMARANG).
- DASAR, P. P. G. J. S. TARUNG DERAJAT DI MI DARUL MA'ARIF 1 SERUT PAJANGAN BANTUL SKRIPSI.
- Widowati, A. (2015). Modal sosial budaya dan kondisi lingkungan sehat dalam pembinaan prestasi olahraga pelajar. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 218-226.
- Williyanto, S. (2016). Manajemen Pembinaan Prestasi Pada Klub Bulutangkis Se-Kabupaten Wonosobo. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(2), 81-84.
- Salam, N. E., & Zannah, U. (2014). Makna Prosesi Perkawinan Jawa Timur sebagai Kearifan Lokal (Pendekatan Etnografi Komunikasi dalam Upacara Tebus Kembar Mayang di Desa Jatibaru Kecamatan Bungaraya Kabupaten Siak Provinsi Riau). *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau*, 1(2).
- Nasution, F. F. (2017). Suporter Sepakbola (Studi Etnografi Mengenai Fanatisme Suporter di Kota Medan).